

Муниципальное образование город Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СНЕГУРОЧКА»

«Рассмотрено»

на заседании педагогического
совета

Протокол №1

от «25» августа 2022 г.

«Согласовано»:

Заместитель заведующего
МБДОУ «Снегурочка»

_____ А.В.Старовойтова

от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ
«Снегурочка»

_____ Н.П. Гаджук

от «25» августа 2022 г.

Рабочая программа
по образовательному компоненту «Физическая культура
(на открытом воздухе)»
образовательной области «Физическое развитие»

для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности

1 компонент непрерывной образовательной деятельности в неделю

37 компонентов непрерывной образовательной деятельности в год

Составитель:

инструктор по физической
культуре МБДОУ «Снегурочка»

г. Ноябрьск
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса в МБДОУ. Рабочая программа способствует разностороннему развитию детей 6-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям.

Рабочая программа ориентирована на использование **учебно-методического комплекта:**

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
6. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
7. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
8. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования при переходе от одной возрастной группы к другой, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. Одним из важных факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста 6-7 лет является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим освоение более легким и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, привлечение детей к расстановке спортивного инвентаря.

Систематические физические упражнения направлены на развитие физических качеств и двигательных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата и всех групп мышц. Повышается самостоятельность действий, устанавливается ритмичность, увеличивается длина шага, ускоряется темп, улучшается координация движений, возрастает скорость, активизируется мышление, развиваются артистические способности в подвижных играх.

Количество компонентов физической культуры на открытом воздухе

Общее количество	В неделю	Длительность
37	1 раз	30 минут

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» является организация игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», игровая беседа с элементами движений, игра, моменты радости, спортивные состязания и праздники с родителями.

Цель:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Задачи по национально региональному компоненту (далее - НРК): содействие укреплению здоровья, формирование игровых умений, развитие интереса в различных видах игр, а так же приобщение детей к традициям и культуре народов Севера.

Задачи по обновлению содержания образования: создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Новизна рабочей программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексном решении задач оздоровления дошкольников 6-7 лет, в развитии компенсаторных функций организма, использование элементов фитбола и релаксации

Обоснование внесенных изменений связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 6-7 лет.

Рабочая программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках НРК, реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера («Каюр и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

Особенность организации образовательного процесса по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности заключается в проведении непрерывной образовательной деятельности на свежем воздухе. В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья. Продолжительность компонента – 30 минут.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса является непрерывная образовательная деятельность в подвижной игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально двигательных импровизаций, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

Оценка индивидуального развития воспитанника осуществляется в форме педагогической диагностики, проводится с использованием диагностического материала инструктором по физической культуре 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

**Целевые ориентиры и требования к уровню подготовки детей
по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)»
образовательной области «Физическое развитие»**

К концу учебного года ребенок:

1. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
2. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
3. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
4. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
5. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
6. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
7. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
8. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
9. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.
10. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Тематический план.

В тематическом плане представлена последовательность изучения разделов рабочей программы, непрерывная образовательная деятельность распределена по темам из расчёта максимальной учебной нагрузки. Тематический план составлен на весь срок освоения

образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности.

№	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	Количество НОД	В том числе практической НОД
Сентябрь			
1	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
2	Контрольно – диагностическое	30 мин	20 мин
3	Контрольно – диагностическое	30 мин	20 мин
4	Контрольно – диагностическое	30 мин	20 мин
Октябрь			
5	Тренировочное	30 мин	20 мин
6	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
7	Тренировочное	30 мин	20 мин
8	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
9	Игровое	30 мин	20 мин
Ноябрь			
10	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
11	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
12	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
13	Игровое	30 мин	20 мин
Декабрь			
14	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
15	Игровое «Морское путешествие»	30 мин	20 мин
16	Тренировочное	30 мин	20 мин
17	Игровое	30 мин	20 мин
Январь			
18	Тренировочное	30 мин	20 мин
19	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
20	Игровое	30 мин	20 мин
Февраль			
21	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
22	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
23	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
24	Игровое	30 мин	20 мин
Март			
25	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
26	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
27	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
28	Игровое	30 мин	20 мин
Апрель			
29	Тренировочное	30 мин	20 мин
30	Учебно-тренировочное	30 мин	20 мин
31	Тренировочное	30 мин	20 мин
32	Тренировочное	30 мин	20 мин
Май			
33	Контрольно – диагностическое	30 мин	20 мин
34	Контрольно – диагностическое	30 мин	20 мин
35	Тренировочное	30 мин	20 мин

36-37	Игровое	30 мин	20 мин
Итого 36			

Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, при перемещении по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегают, используя перекал с пятки на носок; быстро начинает бег из разных исходных положений. Бегают широким шагом, сильнее отталкиваясь.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.	Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега. Отталкиваясь одной ногой, приземляется на две ноги. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.
Бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.	Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Использует разные виды замаха. Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.
Ползание, подлезание, лазанье	Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координации при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умеет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.
Упражнения в равновесии	Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д.	Знает, как сохранять равновесие. Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий.
Общеразвивающие	Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища.	Принимает заданное исходное положение; выбирает исходное положение самостоятельно. Согласовывает движения рук, ног,

	Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.	туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показывает знакомые упражнения. Выполняет упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показывает знакомые упражнения сверстникам.
--	---	--

Способы проверки усвоения содержания образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

Методика проведения педагогической диагностики:

В подготовительной группе проводится обследование основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

Координационные способности: лазание.

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3 – 5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Уровни освоения образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»

Оценивание проходит по баллам: 0 – низкий, 1 – средний, 2 – высокий.

2 балла – правильно выполнены все элементы техники

1 балл – ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

0 баллов – наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Критерии оценки индивидуального развития детей подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»

Координационные способности:

Лазание.

№	Показатели	ФИО ребенка
	Возраст	
	Скорость бега на 10 м, с	
	Скорость бега на 30 м, с	
	Длина прыжка с места, см	
	Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	
	Дальность броска мешочка с песком левой	
	Наклон туловища вперед сидя, см	
	Продолжительность бега, мин	
	Мышечная сила правой кисти, кг	
	Мышечная сила левой кисти, кг	
	Общий уровень двигательной активности	

лёгких, мл	Девочки	1150—1500	1250—1600
------------	---------	-----------	-----------

Литература и средства обучения.

Для педагогов:

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
4. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
5. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
6. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
7. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
8. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
11. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2005;
12. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
13. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г.Санкт-Петербург, 1999г.
14. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.ВМельник Саранск: МРИПКРО,1993г.
15. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.
16. Русские народные игры. И.Панкеев изд. «Яуза», г.Москва, 1998г.
17. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.ВМельник, Саранск: МРИПКРО,1993г.

Для детей:

Средства обучения:

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корригирующие и массажные дорожки; мячи, коррекционные мячи, велосипеды, сухой бассейн, мешочки для метания, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты, лыжи; балансиры; шагомеры.

Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь			1	учебно-тренировочное	Учить метать мячи в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; Закреплять умение ползать на четвереньках между брусками дорожки-лесенки; упражнять в прыжках в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.	Перестроение в колонну по три за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в колонне по одному, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; -ползание на четвереньках между брусками дорожки-лесенки; -прыжки в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.	Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». Цель: развивать ориентировку в пространстве. НРК народов Севера «Каюр и собаки»	Мячи, дорожка-лесенка, ленты, «следы», обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.43
			2	контрольно – диагностическое	Цель: выявить координационные способности детей в лазании по гимнастической лестнице; силовые качества в прыжке в длину с места; Развивать силу, ловкость; Воспитывать желание правильно выполнять физические упражнения.	Перестроение в колонну по три за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -прыжок в длину с места.	«Хитрая лиса» Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. НРК П/и народов Севера «Охота на куропаток»	Мат, рулетка, гимнастическая лестница.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь			3	контрольно-диагностическое	Цель: выявить силовые качества в прыжке в высоту с места и в метании набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность; Развивать силу броска, силу толчка; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Тройками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, спиной вперед, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	«Салют» Цель: развивать умение действовать по сигналу, развивать быстроту движений.	. мат, 2 веревки, стойка, набивные мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.47
			4	контрольно-диагностическое	Цель: выявить силовые качества в метании мешочка правой и левой рукой на дальность; Развивать силу, ловкость, выносливость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Тройками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка правой рукой на дальность; - метание мешочка левой рукой на дальность; Оборудование:	«Кто дальше» Командная эстафета с мешочками НРК «Рыбаки»	мешочки для метания.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.47

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ ц/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь			5	Тренировочное	УПР в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; УПР в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения. Стр. 102.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ без предметов, стр. 85	. 1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и народов Севера <u>«Ручейки и озёра»</u>	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			6	Учебно - тренировочное	Учить прыгать в длину с разбега; УПР в ползании по прямой на ладонях и стопах (5м); УПР в перебрасывании мячей друг другу двумя руками от груди; Развивать координацию движений, ловкость, силу толчка, глазомер; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба корректирующая в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; -перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; -в ползании по прямой на ладонях и стопах (5м);	«Караси и щука» Цель: развивать бег по кругу, выполнять движения в соответствии с текстом. П/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	. большой мат, мячи на подгруппу.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет», стр.37 К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.26

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь			7	тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с разбега; УПР в забрасывании мячей в корзину с расстояния 2м; УПР в пролезании в обруч боком; Развивать ловкость, координацию движений, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба корректирующая, в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; -в забрасывании мячей в корзину с расстояния 2м; -в пролезании в обруч боком;	«Гуси – лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	Гимнастический мат, мячи на подгруппу, 2 баскетбольных кольца, 2 обруча.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			8	Учебно-тренировочное	Закрепить навык ползания по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; закреплять умение ходить по скамье, ударяя мячом о пол; УПР в прыжке в длину с разбега; Развивать силу толчка, мягкость приземления на 2 ноги, ловкость, координацию движений; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ с флажками, Стр.50	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; -ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол; -прыжок в длину с разбега.	«Попади в корзину» Цель: развивать умение метать мяч от груди двумя руками (баскетбольный вариант).	.2 гимнастические скамьи, мячи на группу, флажки на группу, мат, канат.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет», стр. 37

			9	Игровое	Учить прыгать через модули; Закреплять умение играть в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; УПР в пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лестенки; Развивать ловкость, гибкость, силу толчка; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ с флажками, Стр.50	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через степ-доски; -игры в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; -пролезание правым и левым боком между брусками дорожки-лестенки.	Игра – эстафета «Прокатись на скейтборде» Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве. П/и народов Севера <u>«Олени и пастухи»</u>	В соответствии с играми.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	--	--	---	---------	---	--	---	---	--------------------------	---

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь			10	Учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в обруч; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на четвереньках; упражнять в умении ходить на носках между набивными мячами; Развивать меткость, равновесие; Воспитывать интерес к физкультуре.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в обруч правой и левой рукой (с расстояния 3 м); ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине; ходьба на носках между набивными мячами.	«По местам» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	длинная веревка, 2 стойки, обруч, мешочки, гимнастическая скамья, мячи.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.60 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

			11	Учебно-тренировочное	Учить метать мешочки с расстояния 4 м; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье с мешочком на спине; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через кубики; Развивать равновесие, силу броска, меткость; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 м; -ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, переступая через кубики.	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга. П/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	длинная веревка, обручи, мешочки, гимнастическая скамья, кубики.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	--	--	----	----------------------	--	--	--	---	--	---

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь			12	Учебно-тренировочное	Учить переходить по диагонали на другой пролет при лазании по гимнастической лестнице; упражнять в прыжках и равновесии, координации движений; Воспитывать интерес к физическим упражнениям. «Д/В» №8, 1988 с.35	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег змейкой между предметами, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: влезание на гимнастическую стенку по диагонали; прыжки на двух ногах через шнур с права и слева; ходьба на носках, перешагивая через набивные мячи; -бросание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования,с.59</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточками.	длинная веревка, гимнастическая стенка, шнур, набивные мячи, 2 баскетбольные корзины, палочки с ленточками.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			13	Игровое	Учить прыгать по полоскам дорожки-лестенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); Закреплять умение метать «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; упражнять в ползании на четвереньках между брусками дорожки-лестенки.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки по полоскам дорожки-лестенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); -метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; -ползание на четвереньках между брусками дорожки-лестенки.	Игра-эстафета «Бег в трусах Великана» Цель: развивать быстроту бега, согласованность движений.	длинная веревка, дорожка – лесенка, «помпоны», «труссы-шаровары».	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров – г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
--	--	--	----	---------	--	--	--	---	---	---

есяц	План, дата	Факт, дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь			14	Учебно-тренировочное	Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет; Закреплять умение прыгать на двух ногах через шнуры; УПР в ходьбе по гимнастической скамье – на середине разойтись. Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ с султанчиками , с.97	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения, на носках, пятках, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет; -прыжки на двух ногах через шнуры; -ходьба по гимнастической скамье – на середине разойтись, сохраняя равновесие.	«Мяч капитану» Цель: развивать умение метать мяч двумя руками от груди.	. гимнастическая лестница, шнуры, 2 гимнастические скамьи, коврики, мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.28 К.К. Утробина

			15	Игровое «Морское путешествие»	Учить ходить противоходом по гимнастической скамье, разойтись, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на коленях, стопах и ладонях, на животе; развивать мышцы живота, подвижность позвоночника, ловкость, равновесие; воспитывать интерес к животным, желание заботиться о них.	Самомассаж, дыхательная гимнастика ОРУ под музыку	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения, на носках, пятках, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: - ползание на коленях, стопах и ладонях, на животе; - ходьба по гимнастической скамье, разойтись, сохраняя равновесие.	«Море волнуется»	Гимнастическая скамья	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка - пресс, 2000 г.
--	--	--	----	-------------------------------------	---	---	--	------------------	--------------------------	--

есяц	План. дата	Факт. дата	№ ц/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь			16	Тренировочное	Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и народов Севера <u>«Ручейки и озёра»</u>	. гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.28 К.К.Утробина

			17	Игровое	УПР в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед 5м; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Гуси – лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет», стр.36 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
--	--	--	----	---------	---	--	--	--	---	---

Месяц	План, дата	Факт, дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь			18	Тренировочное	Закреплять умение метать набивной мяч двумя руками из-за головы; упражнять в ползании на четвереньках и под шнур; в ходьбе по скамье, переступая через мячи; Развивать равновесие, ловкость, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой. .	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ с косичкой. С.111	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, высоко поднимая колени, бег спиной вперед. 2 ЧАСТЬ: метание мяча двумя руками из-за головы; -ползание на четвереньках и под шнур; ходьба по скамье, переступая через мячи;	«Успей поймать» НРК Цель: развивать быстроту реакции, умение высоко подпрыгивать на месте.	гимнастическая скамья, косички, мячи, 2 стойки, шнур, скакалки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Дошкольное воспитание». №9, 1988 г. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27

Январь			19	учебно-тренировочное	Учить лазать по гимнастической стене одноименным способом; Закреплять умение ходить по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе; УПР в прыжках на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см); Развивать силу, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать смелость. .	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ с косичкой.	1 ЧАСТЬ: ходьба в полуприседе, бег с высоким подниманием колен. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической стене одноименным способом; -ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе; -прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см);	«Перебрось мяч» Цель: развивать меткость, глазомер, координацию движений. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.36	косичка, мячи, гимнастические стенка, шнуры.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Дошкольное воспитание». №9, 1988
			20	Игровое <i>с использованием нетрадиционного оборудования</i>	«Необычные игры» Учить играть в игры: «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; закреплять умение прыгать вверх, доставая рукой до ленточек на резинке, подвешенных выше поднятой руки ребенка на 20 см; упражнять в умении метать «помпоны» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; развивать гибкость, ловкость, меткость, глазомер, силу толчка; воспитывать желание правильно выполнять упражнения		Игры: «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; «Трусы Великана» Игра-эстафета «Бег в трусах «великана» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	«помпоны», «трусы-шаровары», ленточки, мячи.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.	

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Февраль			21	учебно-тренировочное	Учить метать мешочек в горизонтальную цель; Закреплять умение перепрыгивать через набивные мячи; УПР в ползании по гимнастической скамье с мешочком на спине; Развивать меткость, равновесие, силу толчка, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег в умеренном темпе 1,5 мин. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка в горизонтальную цель; -перепрыгивание через набивные мячи; -ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине;	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать бег с увертыванием.	. мешочки, корзины, мячи, гимнастическая скамья, ленточки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.80
			22	учебно-тренировочное	Закреплять умение метать мешочки в горизонтальную цель (с 5 м); УПР в прыжках по прямой с зажатым мешочком между колен; УПР в ползании на животе по скамье; Развивать меткость, ловкость, силу; Воспитание желание правильно выполнять движения.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, бег, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в горизонтальную цель (с 5 м); прыжки по прямой, с зажатым мешочком между колен; ползание на животе по скамье;	«Снежная королева» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	мешочки, гимнастическая скамья.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.88 «Д/В» №9, 1988

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Февраль			23	Учебно-тренировочное	Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров; в ползании по скамье на животе; в перешагивании через набивные мячи; упражнять в пролезании в обруч прямо, в ходьбе между набивными мячами на носках; Развивать силу, ловкость, равновесие; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ с кеглей, с.81	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; -ползание по скамье на животе; -перешагивание через набивные мячи; -пролезание в обруч прямо, в ходьбе между набивными мячами на носках.	«Карусель» Цель: развивать умение ускорять и замедлять движение.	султанчики, шнуры, мячи, обруч.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.29
			24	Игровое	«Легенда о месяце» Учить передвигаться вперед, назад, делая упор руками сзади; закреплять умение согласовывать движения в парах; упражнять в умении делать глубокие выпады в сторону. Развивать силу, координацию движений, внимание. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.				РНК «Каюр и собаки»	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка - пресс, 2000 г.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Март			25	Учебно-тренировочное	Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; упражнять в сохранении равновесия; в ходьбе по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги; упражнять в подбрасывании мяча и ловле после хлопка в ладоши; в прыжках вдоль шнура, перепрыгивая его (6 м); Развивать координацию движений, силу толчка; Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба враспынную, ходьба и бег в чередовании. 2 ЧАСТЬ: ходьба по рейке гимнастической скамьи, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (6 м); -бросание мяча вверх и ловля двумя руками после хлопка в ладоши (10-20 раз подряд).	НРК «Ручейки и озера»	. 2 гимнастические скамьи, шнур, мячи на группу, гимнастическая лестница	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 «Дошкольное воспитание», №10, 1988 г. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка - пресс, 2000 г.
			26	Учебно-тренировочное	Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове, руки на пояс; упражнять в ловле мяча после поворота кругом; упражнять в прыжках на правой и левой ноге поочередно; Развивать ловкость, равновесие, координацию движений; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег боком, приставным шагом в чередовании с ходьбой; 2 ЧАСТЬ: ходьба по рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове, руки на поясе; -бросание мяча вверх и ловля после поворота кругом; -прыжки на правой и левой ноге поочередно 6 м.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить по гимнастической скамье произвольно.	2 гимнастические скамьи, мешочки на группу.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Март			27	Учебно-тренировочное	Закреплять умение метать в вертикальную цель (с 4 м); упражнять в прыжках с места на мат; упражнять в ползании по гимнастической скамье на ладонях и коленях; Развивать меткость, равновесие, силу толчка, Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места на мат; -метание в вертикальную цель с 4м; -ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.	«Ловишки парами» Цель: развивать ловкость, быстроту бега с увертыванием.	Гимнастическая скамья, мат, 2 цели для метания, мешочки на подгруппу.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			28	Игровое	Закреплять умение подлезать под шнур (40 см), не касаясь руками пола; упражнять в метании в вертикальную цель с 5 м; упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на согласованность рук и ног; Развивать ловкость, меткость, координацию движений; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, боковой галоп правым и левым боком. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур 40 см высотой; -метание в вертикальную цель с 5 м; -прыжки в длину с места на мат.	«Кто наберет больше очков» Цель: развивать ловкость, координацию движений. <u>С использованием нестандартного оборудования.</u>	Мат, гимнастическая скамья, 2 стойки, шнур.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 «Дошкольное воспитание», №10, 1988 г.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Апрель			29	Тренировочное	Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и народов Севера «Ручейки и озёра»	Гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			30	Учебно-тренировочное	Продолжать Учить ходить по гимнастической скамье с поворотом на середине на 360 градусов; УПР в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; УПР в метании в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой; Развивать меткость, мягкость приземления, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание быть сильным и ловким. С.93	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр. 10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамье, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч; -метание в вертикальную цель. (4 м).	«Парк аттракционов»	обручи, гимнастическая скамья, гимнастический мат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», стр.32

Месяц	План-дата	Факт-дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Апрель		31	Тренировочное	Упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в перебрасывании мяча в парах двумя руками из-за головы (расстояние 4 метра); в лазании по гимнастической лестнице произвольным способом; Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, силу толчка, мягкость приземления на две ноги; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, в полном приседе, скрестным шагом, бег с поворотом в обратную сторону по сигналу. 2 ЧАСТЬ: прыжок в длину с места; перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом;	«Ловишка, бери ленту» Цель: развивать бег в разных направлениях, ловкость.	мячи, 2 гимнастические лестницы, мат, ленты..	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
		32	Тренировочное	Упражнять в прыжках в длину с места; управлять в перебрасывании мяча в парах двумя руками от груди (расстояние 4 метра); упражнять в лазании по гимнастической лестнице произвольным способом; Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, силу толчка, мягкость приземления на две ноги; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, в полном приседе, скрестным шагом, бег с поворотом в обратную сторону по сигналу. 2 ЧАСТЬ: прыжок в длину с места; перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди (расстояние 4 метра); лазание по гимнастической лестнице произвольным способом;	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Сибири.</u> Цель: развивать силу, умение начинать действие по сигналу, выдержку.	мячи, 2 гимнастические лестницы, мат, канат.	Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», стр.104

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

План.датаФакт.дата

Nº	Π/Π
----	-----

Тема

Цель

Содержание

Перестроение,
ОРУ

Основные движения

Подвижная игра

Оборудование

Литература

Май			33	контрольно-диагностическое	Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств детей в прыжках в высоту с разбега; выявить уровень гибкости у детей; Развивать силу толчка. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с разбега; -наклон туловища вперед, сидя на полу, ноги разведены.	«Передача мяча в колонне». «Белый шаман» <u>Игры народов Сибири.</u> Цель: развивать умение повторять ритм бубна, предложенный предыдущим ребенком, умение ритмично двигаться под удары бубна.	стойки для прыжков, гимнастический мат, гимнастическая скамья.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», стр.104
			34	Контрольно-диагностическое	Определить силовую выносливость детей (подъем из положения лежа на спине); выявить уровень скоростно-координационных способностей; Развивать силу, быстроту бега, выносливость; Воспитывать желание быть здоровым. Упражнять в забрасывание мяча в корзину двумя руками; УПР в переползании на двух руках («крокодил»); УПР в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед (6 м); Развивать силу, ловкость, глазомер.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -подъем из исходного положения лежа на спине; -бег на выносливость. - ведение мяча одной рукой и забрасывание его в корзину двумя руками; -переползание на двух руках («крокодил»); - прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6 м);	«Попади в кольцо»	Гимнастические коврики. Стойки для баскетбола, большие мячи, длинная веревка, бубен.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс 2000 год.

М	е	п	ф	№		Содержание	Оборудование	Литература
---	---	---	---	---	--	------------	--------------	------------

			п/п	Тема	Цель	Перестроение , ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Май 4 неделя			35	Тренировочное	Упражнять в метании малого мяча на дальность; в отбивании мяча о пол после хлопка, и после поворота вокруг себя; упражнять в переползании по прямой и через гимнастическую скамью. Развивать ловкость, силу броска, координацию движений. Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками через середину; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, корректирующая ходьба, бег боком приставным шагом, обычный бег. 2 ЧАСТЬ: -метание малого мяча на дальность; - отбивание мяча о пол после хлопка, и после поворота вокруг себя; - переползание по прямой, и через гимнастическую скамью	«Ловишка, бери ленту» Цель: развивать бег в разных направлениях, ловкость.	Малые мячи на группу, большие мячи на группу, гимнастическая скамья, ленты.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
			36-37	Игровое	«Лесные приключения» Учить сохранять равновесие на диске, выполнять приседания. Закреплять умение сохранять равновесие на одной и двух ногах на диске. Развивать интерес к миру животных, птиц и насекомых. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.				Диски на подгруппу детей.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка - пресс 2000 год.

