

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
БАЛТИЙСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 г. Балтийска

Рабочая программа
основной общеобразовательной программы
дошкольного образования
культурной практики «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
Четвертый год обучения (5 - 6 лет)

Разработчик
инструктор по физической культуре
Репина Е.О.

Рассмотрена на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

срок реализации: 1 год

г. Балтийск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка стр. 3
2. Планируемые результаты освоения культурной практики стр. 4
3. Тематическое планирование стр. 5
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение стр.19

1. Пояснительная записка

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

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями.

Основные цели и задачи:

Формирование представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

2. Планируемые результаты освоения культурной практики

1. Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп

2. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом
Планируемые результаты основываются на целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования.
3. Умеет лазать по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа.
4. Может прыгать на мягкое покрытие в обозначенное место, в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
5. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м)
6. Выполняет упражнения на статистическое и динамическое равновесие. Уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.
7. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Умеет самостоятельно организовать знакомые подвижные игры.
8. Соблюдает элементарные правила гигиены.
9. Сформированы навыки культуры еды. Имеет представление о полезной пище для здоровья.
10. Знает части тела, органы чувств и их функциональное назначение.
11. Имеет представление о здоровом образе жизни.

3. Тематическое планирование

| № ООД | Тема. Задачи. | Количество часов | Источник (пособие, стр.) Инвентарь |
|---------------|---|------------------|--|
| Сентябрь 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Разучить п/и «Мышеловка». | 1 | Л.И. Пензулаева «Физ. культура в д/с» Стр. 15 Кубики, гимнастические скамейки, мячи |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол. Повторить п/и «Мышеловка». | 1 | Стр.17 Кубики, гимнастические скамейки, мячи |
| 3 | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.17 Кубики, мешочки |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | с песком, гимнастические палки, ленточки, мяч |
| 4 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Разучить п/и «Фигуры». | 1 | Стр.19 Кубики, шнур, мячи (малый диаметр 6-8 см), стойки, игрушка малого размера |
| 5 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на предметах. Повторить п/и «Фигуры | 1 | Стр.20 Кубики, шнур, мячи (малый диаметр 6-8 см), стойки, игрушка малого размера |
| 6 | Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | 1 | Стр.20 Кубики, мячи (диаметр 20-25 см), кегли (5-6 шт.), игрушка малого размера |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить п/и «Удочка». | 1 | Стр.21 гимнастические скамейки, канат, мячи (большой диаметр), скакалка, мешочек с песком |
| 8 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой (способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1 | Стр.23 гимнастические скамейки, канат, мячи (большой диаметр), скакалка, мешочек с песком |
| 9 | Повторить бег, продолжительностью до | 1 | Стр.24 |

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| | 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | | Шнуры, мячи, кубики и кегли |
| 10 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.24 Бубен, гимнастические палки, обручи, бруски, мешочки с песком |
| 11 | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; повторить пролезание в обруч боком в группировке; повторить упражнения в равновесии-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.26 Бубен, гимнастические палки, обручи, бруски, мешочки с песком |
| 12 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр.26 Мячи, кегли, обручи |
| Октябрь 13 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди). Разучить п/и «Перелет птиц». | 1 | Стр.28 Гимнастические скамейки, шнуры(4-5 шт.), мячи, игрушка малого размера |
| 14 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. Повторить п/и «Перелет птиц». | 1 | Стр.29 Гимнастические скамейки, шнуры(4-5 шт.), мячи, игрушка малого размера |
| 15 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | 1 | Стр.29 Мячи, шнуры |
| 16 | Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Разучить п/и «Не оставайся на полу». | 1 | Стр.30 Бруски, гимнастические палки, гимнастические скамейки, мячи |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 17 | Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. Повторить п/и «Не оставайся на полу». | 1 | Стр.32 Бруски, гимнастические палки, гимнастические скамейки, мячи |
| 18 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1 | Стр.32 Мячи, шнуры |
| 19 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. | 1 | Стр.33 Бубен, мячи (малый диаметр), дуги, корзины, кубики, скакалка |
| 20 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | 1 | Стр.34 Бубен, мячи (малый диаметр), дуги, корзины, кубики, скакалка |
| 21 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | 1 | Стр.35 Шнуры (5-6 шт.), бруски, мячи, ракетки, воланы, кубики |
| 22 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить п/и «Гуси-лебеди». | 1 | Стр.35 Обручи, гимнастические скамейки, кубики, маты |
| 23 | Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить п/и «Гуси-лебеди». | 1 | Стр.37 Обручи, гимнастические скамейки, кубики, маты |
| 24 | Развивать выносливость в беге продолжительностью до | 1 | Стр.37 |

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| | 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | | кубики, мешочки с песком, корзинки, обручи, мячи, корзины |
| Ноябрь 25 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Разучить п/и «Пожарные на учении». | 1 | Стр.39 Кегли, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, колокольчики, игрушка малого размера |
| 26 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить п/и «Пожарные на учении». | 1 | Стр.41 Кегли, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, колокольчики, игрушка малого размера |
| 27 | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.41 Мячи, кегли |
| 28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | 1 | Стр.42 Флажки, кегли, гимнастические скамейки, мячи |
| 28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе. | 1 | Стр.43 Флажки, кегли, гимнастические скамейки, мячи |
| 30 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | 1 | Стр.43 Шнуры, мячи, ленточки |
| 31 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего | 1 | Стр.44 Кубики, мячи (большой диаметр), обручи, гимнастические |

| | | | |
|---------------|---|---|--|
| | обода; повторить упражнения с мячом – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). | | скамейки, скакалка |
| 32 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м. | 1 | Стр.45 Кубики, мячи (большой диаметр), обручи, гимнастические скамейки, скакалка |
| 33 | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | 1 | Стр.45 Мячи, канат |
| 34 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на правой и левой ноге до предмета; упражнять в лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола. | 1 | Стр.46 гимнастические скамейки, шнуры, мешочки с песком, колокольчики |
| 35 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком. | 1 | Стр.47 гимнастические скамейки, шнуры, колокольчики, кубики |
| 36 | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом. | 1 | Стр.47 Кегли, бруски, мячи, скакалка |
| Декабрь 37 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | 1 | Стр.48 Кегли, обручи, доска, гимнастические скамейки, бруски, мячи, ленточки |
| 38 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на двух ногах, между набивными мячами. | 1 | Стр.49 Кегли, обручи, доска, гимнастические скамейки, кубики, бруски, мячи (20-25 см), ленточки |
| 39 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании | 1 | Стр.50 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | снежков на дальность. | | Снежки, кегли, обручи |
| 40 | Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | 1 | Стр.51 Флажки, кегли, мячи, гимнастические скамейки |
| 41 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; в прокатывании набивного мяча. | 1 | Стр.52 Флажки, мячи, гимнастические скамейки |
| 42 | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. | 1 | Стр.52 Снежки, снеговик, обручи маленький предмет |
| 43 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | 1 | Стр.53 Мячи (большой диаметр), гимнастические скамейки, мешочки с песком |
| 44 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | 1 | Стр.54 Мячи (большой диаметр), гимнастические скамейки, мешочки с песком |
| 45 | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель. | 1 | Стр.54 Лыжи, шнур, снежки, кегли, |
| 46 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.55 Гимнастические скамейки, кубики, |
| 47 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком | 1 | Стр.57 Гимнастические скамейки, мешочки с |

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| | приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. | | песком, кегли |
| 48 | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | 1 | Стр.57 Лыжи, клюшки, шайбы |
| Январь 49 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо. | 1 | Стр.59 Кубики, доски, мячи, гимнастические скамейки |
| 50 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. | 1 | Стр.60 Кубики, доски, мячи, гимнастические скамейки |
| 51 | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. | 1 | Стр.61 Санки, лыжи, снежки, кегли |
| 52 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | 1 | Стр.61 Шнуры, дуги, мячи |
| 53 | Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу. | 1 | Стр.63 Шнуры, дуги, гимнастические скамейки, мячи (большой диаметр) |
| 54 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | 1 | Стр.63 Санки, лыжи, снежки, кегли, игрушка зайца |
| 55 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | 1 | Стр.63 Кегли, гимнастические скамейки, мячи, обручи, кубики |
| 56 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с | 1 | Стр.64 Кегли, обручи, скамейки, мячи, |

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| | перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. | | обручи, кубики, мешочки с песком |
| 57 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | 1 | Стр.65 Лыжи, снежки, обручи |
| 58 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | 1 | Стр.65 Обручи, гимнастические скамейки, мячи |
| 59 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейки стенки. | 1 | Стр.66 Обручи, гимнастические скамейки, мячи шнуры |
| 60 | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1 | Стр.66 Льжи, санки |
| Февраль 61 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, высота бруска 10 см) и забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы. | 1 | Стр.68 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, бруски(6-8 шт.), мячи, корзины |
| 62 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при беге по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди. | 1 | Стр.69 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, бруски(6-8 шт.), мячи, корзины |
| 63 | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | 1 | Стр.69 Санки, лыжи, клюшки, шайбы, обручи |
| 64 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол. | 1 | Стр.70 Мячи (большой диаметр), дуги (высота 40 см), гимнастические скамейки |
| 65 | Занятие 65. Повторить ходьбу и бег по | 1 | Стр.71 |

| | | | |
|------------|--|---|---|
| | кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м. | | Мячи (большой диаметр), кубики, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки |
| 66 | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1 | Стр.71 Лыжи, кегли, снежки, шнур, кубики |
| 67 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | 1 | Стр.71 Гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнуры, |
| 68 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры. | 1 | Стр.72 Гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнуры, кегли |
| 69 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | 1 | Стр.73 Снеговик, обручи, снежки, кегли |
| 70 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | 1 | Стр.73 Гимнастические скамейки, мячи |
| 71 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с ноги на ногу между предметами и в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой. | 1 | Стр.74 Гимнастические скамейки, кубики, мячи |
| 72 | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. | 1 | Стр.75 Санки |
| Март 73 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; | 1 | Стр.76 Мячи (малый диаметр), канат, |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | | обручи, колокольчики |
| 74 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | 1 | Стр.77 Мячи (малый диаметр), канат, кубики (5-6 шт.), колокольчики |
| 75 | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр.78 Клюшки, шайбы |
| 76 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании | 1 | Стр.79 Кубики, маты, мешочки с песком, гимнастические скамейки |
| 77 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой. | 1 | Стр.80 Кубики, маты, мешочки с песком, гимнастические скамейки |
| 78 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1 | Стр.80 Мячи (большой диаметр), флажки, ориентиры, шнур |
| 79 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.81 Бубен, кубики, гимнастические скамейки, шнур |
| 80 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | 1 | Стр.82 Бубен, кубики, гимнастические скамейки, обручи |
| 81 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | 1 | Стр.83 Кегли, мешочки с песком, скакалка, |

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| | | | мяч |
| 82 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | 1 | Стр.83 Обручи, шнур, мешочки с песком, кубики, гимнастические скамейки |
| 83 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. | 1 | Стр.84 Обручи, мешочки с песком, кубики, гимнастические скамейки |
| 84 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | 1 | Стр.85 Кегли (6-8 шт.), мячи, скакалка |
| Апрель 85 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной | 1 | Стр.86 Шнуры, гимнастические палки, гимнастические скамейки, бруски, мячи |
| 86 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 1 | Стр.87 Шнуры, гимнастические палки, гимнастические скамейки, бруски, мячи (малый диаметр) |
| 87 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом. | 1 | Стр.87 Мячи (большой диаметр), ориентиры |
| 88 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | 1 | Стр.88 Кубики, короткие скакалки, обручи |
| 89 | Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и | 1 | Стр.89 Кубики, короткие скакалки, обручи |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | пролезании в обруч. | | |
| 90 | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1 | Стр.89 Кегли, обручи, мячи, ориентиры, флажки |
| 91 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | 1 | Стр.89 Кубики, мячи (малый диаметр), мешочки с песком, гимнастические скамейки, скакалка |
| 92 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). | 1 | Стр.91 Кубики, мячи (малый диаметр), мешочки с песком, гимнастические скамейки, скакалка |
| 93 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | 1 | Стр.91 Кегли, обручи, мячи |
| 94 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | 1 | Стр.91 Кегли, короткие скакалки, канат |
| 95 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в прыжках – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами. | 1 | Стр.93 Кегли, короткие скакалки, кубики |
| 96 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | 1 | Стр.93 Кубики, кегли, обручи |
| Май 97 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | 1 | Стр.94 Гимнастические скамейки, кубики, мячи |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 98 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.95 Гимнастические скамейки |
| 99 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | 1 | Стр.96 Кегли, мячи, ракетки, волап |
| 100 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | 1 | Стр.96 Шнуры, флажки, маты, мячи, гимнастические скамейки |
| 101 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу. | 1 | Стр.97 Шнуры, флажки, маты, мячи, корзины, обручи, гимнастические скамейки |
| 102 | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | 1 | Стр.97 Обручи, ориентиры, мячи |
| 103 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | 1 | Стр.98 Кубики, мячи, обручи, гимнастические скамейки, колокольчики |
| 104 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками. | 1 | Стр.99 Гимнастические скамейки, мячи, обручи, гимнастические скамейки, колокольчики |
| 105 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. | 1 | Стр.99 Шнуры, бруски, обручи, мячи |
| 106 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; | 1 | Стр.100 |

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| | развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | | Обручи, гимнастические скамейки, кубики, кегли |
| 107 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10см). | 1 | Стр.101 Обручи, гимнастические скамейки, бруски |
| 108 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. | 1 | Стр.101 Мячи |
| | Итого | 108 | |

*Занятия, указанные в тематическом планировании жирным шрифтом предназначены для организации на улице.

4. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Учебно – методическое обеспечение:

1. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет). Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016.
4. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Материально-техническое обеспечение

| № | Наименование оборудования (инвентарь) | Количество (шт.) |
|----|---------------------------------------|------------------|
| 1 | Гимнастическая скамейка | 8 |
| 2 | Малый стол (голубого цвета) | 1 |
| 3 | Гимнастическое бревно | 1 |
| 4 | Гимнастические лестницы | 4 |
| 5 | Кольцо баскетбольное | 2 |
| 6 | Футбольные ворота | 2 |
| 7 | Корзина баскетбольная | 2 |
| 8 | Ориентиры (оранжевого цвета) | 17 |
| 9 | Гимнастические скакалки | 27 |
| 10 | Гимнастические маты | 4 |
| 11 | Бруски (пластмассовые) | 6 |
| 12 | Кубики (пластмассовые) | 22 |

| | | |
|----|---|---------|
| 13 | Мешочки для метания: 150 гр. (желтого цвета) | 4 |
| | 200 гр. (красного цвета) | 4 |
| | 250 гр. (зеленого цвета) | 4 |
| | 300 гр. (синего цвета) | 4 |
| 14 | Мешки для прыжков: (48x72 см) | 2 |
| | (30x60 см) | 8 |
| 15 | Канат 6 метров | 1 |
| | 2 метра | 2 |
| | 2 метра (с креплением) | 4 |
| 16 | Сетка для мячей | 1 |
| 17 | Теннисные ракетки | 2 |
| 18 | Эстафетные палочки: деревянные | 8 |
| | пластмассовые | 2 |
| 19 | Гимнастические палки: длинна 1 м | 29 |
| | длинна 2 м | 8 |
| | длинна 0,5 м | 10 |
| 20 | Шары пластмассовые | 2 мешка |
| 21 | Мячи «фитбол» детские (с ручкой) | 4 |
| 22 | Мяч диаметр 18 см | 16 |
| | диаметр 15 см | 25 |
| | диаметр 10 см | 10 |
| 23 | Кегли высота 20 см | 10 |
| | высота 28 см | 18 |
| 24 | Тунели | 3 |
| 25 | Флажки на деревянной ручке | 35 |
| | на пластмассовой ручке | 25 |
| 26 | Гимнастические обручи (диаметр 70 см) | 37 |
| 27 | Флажки праздничные (3м) | 3 |
| 28 | Сетка волейбольная 9м x 94 см | 1 |
| | 4м x 1м 90см | 1 |
| 29 | Футбольный мяч (диаметр 20 см) | 1 |
| 30 | Набор знаков дорожного движения в чемодане | 1 |

Прочитано, пронумеровано и скреплено печатью
№ 1 (подпись) Михайлова (подпись) листов
Заведующий МАДОУ д/с № 1
Ольга Михайлова М.Д.