

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Золотой петушок»  
/\_\_\_\_\_/А.М. Блошенко  
01 сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА  
на 2017-2018 учебный год.

Программа разработана инструктором по физической культуре:  
Вовк М.А.

С.Новобатайск.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 6-7 лет разработана на основе образовательной программы детского сада «Алёнка» - филиала МБДОУ детский сад «Золотой петушок», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы» «Мозаика-Синтез», 2014 г. Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 6-7 лет.

Данная рабочая программа является нормативным управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Физическая культура – одно из важнейших направлений работы воспитателя, которое обеспечивает своевременное психическое развитие ребенка. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Именно на физкультурных занятиях дети получают первоначальные знания о правилах выполнения того или иного основного движения, развивают и совершенствуют все разнообразие физических упражнений. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют непрерывному совершенствованию органов и систем организма человека. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание), а также общие развивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и мышц ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья:

- Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов ЦНС. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.
- Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают деятельность желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии растущего организма.
- Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному

совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровотоке включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам.

- Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.
- Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для их вентиляции.
- Кроме того, занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Таким образом, достаточная двигательная активность — необходимое условие гармонического развития личности.

Для развития физической культуры необходимо создавать предметно развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие от двигательной деятельности. Подбор и размещение физкультурного инвентаря, создание обстановки осуществляется с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним, а также нормативных правовых актов. Большое значение имеет эстетическое оформление предметно развивающей среды; удачный подбор инвентаря для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку – это эмоционально – положительная атмосфера занятий. Благодаря этому дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность.

Формирование физической культуры необходимо на занятиях, которые имеют специфические дошкольные формы организации. При организации работы по физическому воспитанию используются следующие типы занятий учебной деятельности: сюжетные, предметные, по сказкам, игровые, с элементами акробатики, контрольные, с использованием эстафет.

Раздел физическая культура проводится как занятие 3 раза в неделю и включает 108 занятий. Занятия проводятся в игровой форме. В ходе занятий дети знакомятся с новыми упражнениями, навыками и умениями их выполнять, соблюдения правил игры, усиленную подготовку к занятию, применение полученных навыков в жизни. Каждое занятие в рабочей программе заканчивается подведением итогов, очень важно, чтобы дети видели общий результат занятия, слышали оценку педагогом, активно включались в доступный им разговор, оценку выразительных образов предметов; чтобы каждый ребенок видел свои достижения среди других детей. На всех занятиях необходимо развивать самостоятельность и двигательную активность детей. Занятия с детьми проводятся фронтально, поточно, по подгруппам, в форме круговой тренировки и индивидуально.

На занятиях по физической культуре используются следующие методы и приемы: показ, объяснения, словесные указания, подражательные действия, обыгрывание сказочных образов. Длительность 1 занятия составляет не более 30 минут.

	Задачи	Ходьба, бег, строевые упражнения	О.Р.У.	Ползание, лазанье	Катание, бросание, метание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Подвижные игры	Предметно – развивающая среда
Сентябрь № 1	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	- гимнастическ. х., - х. «утенок», - х. «пингвин», - х. «гуси», - прыжки «лягушата», - х. с перекатом. - поскоки «обезьяны», - построение в 3 колонны.	Скамейка – скамейков а  Предметно е занятие	Ползание на спине по скамейке.  Подгруппа ми	Перебрас ывать медбол через скамейку.	Прыжки со скамейки.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Игра – эстафета «Кто быстрее проползет на животе, передвигая палку».	- скамейка, - медболы, - мешочки
Сентябрь № 2	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	- гимнастическ. х., - х. «утенок», - х. «пингвин», - х. «гуси», - прыжки «лягушата», - х. с перекатом. - поскоки «обезьяны», - построение в 3 колонны.	Скамейка – скамейков а  Предметно е занятие	Ползание на спине по скамейке.  Подгруппа ми	Перебрас ывать медбол через скамейку.	Прыжки со скамейки.	Ходьба по скамейке с выполнени ем ласточки.	Игра – эстафета «Кто быстрее проползет на животе, передвигая палку».	- скамейка, - медболы,

Сентябрь № 3	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- ходьба, - х. «петухи», - х. «лиса», - х. с захлестыв. голени, - х. «слон» -прыж. «лягушки», - бег, высоко поднимая колени, - построение в 3 колонны.	«Бассейн»  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на пролет.  Подгруппами	Бросание набивных мячей.	Прыжки на хопках.	Ходьба по скамейке, поднимая ногу и делая под ней хлопок в ладоши.	«Под длинную скакалку».	- гимнастическая стенка, - медболы, - скамейка, - скакалка
Сентябрь № 4	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- ходьба, - х. «петухи», - х. «лиса», - х. с захлестыв. голени, - х. «слон» -прыж. «лягушки», - бег «лошадки», - построение в 3 колонны.	«Бассейн»  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на пролет.  Подгруппами	Отбивание мяча с махом ноги.	Прыжки на хопках.	Ходьба по скамейке, поднимая ногу и делая под ней хлопок в ладоши.	«Под длинную скакалку».	- гимнастическая стенка, - мячи, - скамейка, - скакалка
Октябрь №1	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	- ходьба, - х. приставным ш., - х. в приседе, руки в стороны, - х. «боцман», - переменный шаг - бег змейкой , - построение в 3 колонны.	«Морское царство»  Сюжетное занятие	«Взбираемся по реям». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Подгруппами	«Перенесем груз». Бросание набивных мячей.	«Перенесем груз». Прыжки на хопках.	Ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а др. махом пронося вперед сбоку скамейки.	«Шторм».	- гимнастическая стенка, - медболы, - скамейка, - хопы

Октябрь №2	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	- ходьба, - х. приставным шагом, - х. в приседе, руки в стороны, - х. «боцман», - переменный шаг - бег змейкой , - построение в 3 колонны.	«Морское царство»  Сюжетное занятие	«По скользкому трапу». Ползание на животе по скамейке.  Подгруппами	«Перенесем груз». Бросание набивных мячей.	«Перенесем груз». Прыжки на хопках.	Ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки.	«Шторм».	- медболы, - скамейка, - хопы
Октябрь №3	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	- гимнастическ. х., - х. «петух», - х. с захлестыван, - х. «мышки», - прыж «лягушки», - х. «слон», - бег летящим шаг, - построение в 3 колонны.	Суставная гимнастика  Занятие с элементами акробатики	Угол гимнастической стенке.  Подгруппами	Мостик.		Вращение обруча.	«Наперегонки».	- гимнастическая стенка, - обручи
Октябрь №4	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	- гимнастическ. х., - х. «петух», - х. с захлестыван, - х. «мышки», - прыж «лягушки», - х. «слон», - бег летящим	Суставная гимнастика  Занятие с элементами акробатики	Угол гимнастической стенке.  Подгруппами	Мостик.		Отжимание от пола.	«Наперегонки».	- гимнастическая стенка,

		шаг, - построение в 3 колонны.							
Октябрь №5	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	- гимнаст. х., - х. скрестным шагом, - х. носок одн. ноги подставлять к пятке др. ноги, - х. на носках, - х. «лошадки», -х.широким шагом, - бег змейкой, - перестроение через центр в 4 колонны .	«Времена года»  Сюжетное занятие	Ползание на спине по скамейке.  Круговая тренировка	Ведение мяча в разных направлениях	Прыжки с разбега в длину.	Сохранение равновесия стоя на скамейке на одной ноге.	«Заря – заряница»	- скамейки, - мячи,
Октябрь №6	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	- гимнаст. х., - х. скрестным шагом, - х. носок одн. ноги подставлять к пятке др. ноги, - х. на носках, - х. «лошадки», -х.широким шагом, - бег змейкой, - перестроение через центр в 4 колонны .	«Времена года»  Сюжетное занятие	Пролезание в обруч.  Круговая тренировка	Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо.	Прыжки с разбега в длину.	Сохранение равновесия стоя на скамейке на одной ноге.	«Заря – заряница»	- скамейки, - мячи, - баскетбольное кольцо

Октябрь №7	В игровой форме совершенствуют двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется». Дети разделены на две команды, под музыку дети выполняют физ. упражнения, по окончании музыки дети строятся в команды.	Эстафеты	«Подлезай» . Дети по одному добегают к дугам, подлезают под препятствие , возвращаются назад. Поточно	«Снайпер » Дети по одному бросают шишки в корзину.	«Перепрыгни». Дети по одному добегают до заборчика, перепрыгают через него, возвращаются назад.	«Передай флажок». Дети по одному добегают с флажком в руках до ориентира, возвращаются назад.	«Кто быстрее». Дети по одному добегают до ориентира, возвращаются назад, передают эстафету.	- дуги для подлезания, - шишки, - корзина, - «заборчик», - флажки, - колпаки,
Октябрь №8	В игровой форме совершенствуют двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется». Дети разделены на две команды, под музыку дети выполняют физ. упражнения, по окончании музыки дети строятся в команды.	Эстафеты	«Лестница» . Д.по одному добегают шв. стенки, влезают на нее перемен. шагом, задевают рукой верхн. перекладину, спускаются вниз и возвращаются назад. Поточно	«Снайпер » Дети по одному бросают шишки в корзину.	«Перепрыгни». Дети по одному добегают до скамейки, опираясь на него, перепрыгают и возвращаются назад.	«Гусеница». Первый р/к обегает ориентир, возвращается назад, берет за руку второго р/ка и вереницей обегает ориентир. Втр. реб/к берет за руку треть. и т.д.	«Кто быстрее». Дети по одному добегают до ориентира, возвращаются назад, передают эстафету.	- гимнастическая стенка, - шишки, - корзина, - скамейка, - колпаки,



Ноябрь № 1	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба,</li> <li>- х. «петухи»,</li> <li>- х. «лиса»,</li> <li>- х. с захлестыванием голени,</li> <li>- х. «слон»</li> <li>- прыжки «лягушки»,</li> <li>- бег «олени»,</li> <li>- построение тройками в 3 колонны.</li> </ul>	Школа мяча  Предметное занятие	Фронтально	Отбивать мяч об пол с перехватом. Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.		Перебрасывание мяча друг другу в тройках. Третий человек стоит между бросающими и старается поймать мяч.	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	- мячи по количеству детей
Ноябрь № 2	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба,</li> <li>- х. «петухи»,</li> <li>- х. «лиса»,</li> <li>- х. с захлестыванием голени,</li> <li>- х. «слон»</li> <li>- прыжки «лягушки»,</li> <li>- бег «олени»,</li> <li>- построение тройками в 3 колонны.</li> </ul>	Школа мяча  Предметное занятие	Фронтально	Отбивать мяч об пол с перехватом. Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.		Перебрасывание мяча друг другу в тройках. Третий человек стоит между бросающими и старается поймать мяч.	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	- мячи по количеству детей

Ноябрь № 3	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется». Дети разделены на две команды, под музыку дети выполняют физ. упражнения, по окончании музыки дети строятся в команды.	Игровое занятие	«Под длинную скакалку». Фронтально	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	Подвижная игра «Отмерялки»	Подвижная игра «Радуга»	«Заря – заряница»	- колпаки, - канат, - мяч, - ленточки
Ноябрь № 4	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется». Дети разделены на две команды, под музыку дети выполняют физ. упражнения, по окончании музыки дети строятся в команды.	Игровое занятие	Игра – эстафета «Кто быстрее проползет на животе, передвигая палку». Фронтально	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	Подвижная игра «Отмерялки»	Подвижная игра «Радуга»	«Заря – заряница»	- колпаки, - скамейка, - мяч, - ленточки, - гимнастическая палка,

<p>Ноябрь № 5</p>	<p>Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.</p>	<p>- гимнастическ. х., - х. «пингвины», - х. «медведи» с опорой на руки, - х. приставной шаг назад, - х. «петухи», - бег со сменой направления, - перестроение через центр в 4 колонны.</p>	<p>Охота за оленями  Сюжетное занятие</p>	<p>«Залезем на гору». Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом.  Круговая тренировка</p>	<p>«Груз». Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.</p>	<p>«С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, используя 2 обруча.</p>	<p>«Леденная дорожка». Подпрыгивание на двух ногах на скамейке, продвигаясь вперед.</p>	<p>Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>- гимнастическая стенка, - мячи, - скамейка, - обручи</p>
<p>Ноябрь № 6</p>	<p>Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.</p>	<p>- гимнастическ. х., - х. «пингвины», - х. «медведи» с опорой на руки, - х. приставной шаг назад, - х. «петухи», - бег со сменой направления, - перестроение через центр в 4 колонны.</p>	<p>Охота за оленями  Сюжетное занятие</p>	<p>«Залезем на гору». Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом.  Круговая тренировка</p>	<p>«Груз». Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.</p>	<p>«Прыгаем с горы». Прыжки с высоты 40 см.</p>	<p>«Леденная дорожка». Подпрыгивание на двух ногах на скамейке, продвигаясь вперед.</p>	<p>Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>- гимнастическая стенка, - мячи, - скамейка,</p>

Ноябрь № 7	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическая, - х. «великаны», - х. на лыжах, - х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	С гантелями  Контрольное занятие	Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом.  Подгруппами	Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.	Прыжки с разбега в длину.	Вращение обруча.	«Попади в мяч».	- гимнастическая стенка, - мячи, - маты для прыжков, - футбол, - обручи
Ноябрь № 8	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическая, - х. «великаны», - х. на лыжах, - х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	С гантелями  Контрольное занятие	Пролезание в обруч.  Подгруппами	Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо	Прыжки с высоты 40 см.	Сохранение равновесия стоя на скамейке на одной ноге	«Попади в мяч».	- мячи, - маты для прыжков, - футбол, - обручи, - баскетбольное кольцо, - скамейка

Декабрь № 1	Продолжать развивать выносливость при ползании на спине по скамейке, ориентировку в пространстве, отбивая мяч м/у предметами	- гимнастическ. х., - х. «медведи», с опорой рук, - х. «пингвин», - х. «на лыжах», - х. «на коньках» - бег «олени», - построение тройками в 3 колонны.	Зимние забавы  Сюжетное занятие	Ползание на спине по скамейке.  Круговая тренировка	Отбивание мяча между предметам и.	Прыжки через 6 набивных мечей.	Вращение обруча.	«Перебежк и со снежками».	- скамейка, - мячи, - колпаки, - обручи, - медболы, - «снежки»
Декабрь № 2	Продолжать развивать выносливость при прыжках через медболы, мягко приземляясь на пятки, равновесие при х. по скамейке.	- гимнастическ. х., - х. «медведи», с опорой рук, - х. «пингвин», - х. «на лыжах», - х. «на коньках» - бег «олени», - построение тройками в 3 колонны.	Зимние забавы  Сюжетное занятие	Ползание на спине по скамейке.  Круговая тренировка	Отбивание мяча с перехватом.	Прыжки через 6 набивных мечей.	Ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки.	«Перебежк и со снежками».	- скамейка, - мячи, - колпаки, - медболы, - «снежки»
Декабрь № 3	Способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений.	- гимнастическ. х., - х. «медведи», - х. «петухи», - х. «лиса», - переменный шаг, - «крокодилы», - шаг польки, - перестроен. в 4 к.	Суставная гимнастика  Занятие с элементами и акробатикой	Ползание по полу по пластунски.  Подгруппами	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	Прыжки через короткую скакалку.	Удерживать равновесие на фитболе.	«Волшебные цветы».	- мячи, - фитбол, - скакалки,
Д	Способствовать	- гимнастическ.	Суставная	«Угол» на	Перебрасы	Прыжки	Отжимание	«Волшебн	- мячи,

	проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений.	х., - х. «медведи», - х. «петухи», - х. «лиса», - переменный шаг, - «крокодилы», - шаг польки, - перестроен. в 4 к.	гимнастика  Занятие с элементами и акробатикой	гимнастической стенке.  Подгруппами	вание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	через короткую скакалку.	от пола.	ые цветы».	- скакалки, - гимнастическая стенка,
Декабрь № 5	Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	- гимнастическ. х., - х. парами, - х. широким шагом, - х. «лиса», - х. высоко поднимая колени, - х. змейкой, - бег мелким и широким шагом - перестроен. в 4 к	Магазин игрушек.  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.  Круговая тренировка	Бросание мяча вверх с хлопком перед собой и за спиной и ловля его.	Прыжки с короткой скакалкой.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Радуга»	- мячи, - скакалки, - гимнастическая стенка,
Декабрь № 6	Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	- гимнастическ. х., - х. парами, - х. широким шагом, - х. «лиса», - х. высоко поднимая колени, - х. змейкой, - бег мелким и широким шагом	Магазин игрушек.  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.  Круговая тренировка	Бросание мяча об пол и ловля его.	Прыжки с короткой скакалкой.	Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу и делая под ней хлопок в ладоши.	«Радуга»	- мячи, - скакалки, - гимнастическая стенка,

		- перестроен. в 4 к							
Декабрь № 7	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Эстафеты	Эстафета «Снежная крепость». Подлезание под дугу.  Поточно	Эстафета «Хоккей». Вести шайбу до ориентира и назад.	Эстафета «Перепрыгни через препятствие». Дети, перепрыгнув ч/з препятствие.	«Гонки на лыжах». Дети по очереди надевают лыжи, добегают до ориентира, возвращаются назад.	Эстафета «Гонки на санках».	- дуги для подлезания, - клюшки и шайбы, - «заборчик», - мини лыжи, - санки,
Декабрь № 8	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Эстафеты	Эстафета «Снежная крепость». Подлезание под дугу.  Поточно	«Фигурное катание». Дети имитируют движение на коньках.	«Перепрыгни». Дети по одному перепрыгивают с одной кочки на другую.	«Пронеси снежок». Снежок кладется на лопату, по очереди дети несут лопату со снежком.	Эстафета «Гонки на санках».	- дуги для подлезания, - санки, - модули, - «снежки», - лопатки,
Январь № 1	Совершенствовать быстроту и легкость ориентировки в двигательных ситуациях, стремлению найти способы воплощения двигательного замысла.	- гимнастическая., - х. «карлики» П, - х. «гуси», П - х. «медведи», - «крокодилы», - х. «великаны» П, - бег «собачки», - построение парами через центр в 3 колонны.	С обручами парами  Предметное занятие	Катание обруча и пролезание в него (двое детей).  Фронтально		Прыжки с места в длину из обруча в обруч.	Вращение обруча.	«Спортивные лошади». (обручи – стойла)	- обручи большие и малые

Январь № 2	Совершенствовать быстроту и легкость ориентировки в двигательных ситуациях, стремлению найти способы воплощения двигательного замысла.	- гимнастическ. х., - х. «карлики» П, - х. «гуси», П - х. «медведи», - «крокодилы», - х. «великаны» П, - бег «собачки», - построение парами через центр в 3 колонны.	С обручами парами  Предметное занятие	Пролезание в обруч.  Фронтально		Прыжки с места в длину из обруча в обруч.	Вращение обруча.	«Спортивные лошадки». (обручи – стойла)	- обручи большие и малые
Январь № 3	Развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.	- гимнастическ. х., - х. «лиса», - х. «гуси», - х. «волк», - х. «петухи», - переменный шаг, - бег «собачки», - постр. в 3 колонн.	Суставная гимнастика  Занятие с элементами акробатики	Приседание спиной к шведской стенке.  Подгруппами	Отбивание мяча с перехватом.	Прыжки «Маугли».	«Машина».	«Путешествие по дну моря».	- мячи, гимнастическая стенка, - скамейка,
Январь № 4	Развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.	- гимнастическ. х., - х. «лиса», - х. «гуси», - х. «волк», - х. «петухи», - переменный шаг, - бег «собачки»,	Суставная гимнастика  Занятие с элементами акробатики	Приседание спиной к шведской стенке.  Подгруппами	Отбивание мяча с перехватом.	Прыжки «Маугли».	Отжимание от пола.	«Путешествие по дну моря».	- мячи, гимнастическая стенка, - скамейка,



		- постр.в 3 колонн.							
Январь № 5	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Игровое занятие	Подвижная игра «Кролики». Фронтально	«Попади в мяч».	«Спортивные лошадки». (обручи – стойла)	«Волшебные цветы».	«Шторм».	- канат, - футбол, - обручи
Январь № 6	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Игровое занятие	«Подлинную скакалку». Фронтально	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	«Спортивные лошадки». (обручи – стойла)	«Волшебные цветы».	«Шторм».	- канат, - мяч, - обручи
Февраль № 1	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и переходить на соседний пролет, удерживать равновесие при прыжках на хопе.	- гимнастическая х., - «слон», - х. широким шагом, - ползание на 4-ручьях, - приставной шаг, - х. «медведи», - построение тройками в 3 колонны.	«Айболит»  По сказке	Лазание по гимнастической стенке и переходом на соседний пролет  Круговая тренировка	Отбивание мяча между предметами и забрасывание в кольцо.	Прыжки на хобах.		«Спасатели».	- мячи, гимнастическая стенка, - хобы, - обручи
Февраль № 2	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и	- гимнастическая х., - «слон», - х. широким шагом,	«Айболит»  По сказке	Ползание по скамейке на спине.	Отбивание мяча между предметами и	Прыжки на хобах.		«Спасатели».	- мячи, гимнастическая стенка, - хобы, - обручи

	переходить на соседний пролет, удерживать равновесие при прыжках на хопе.	- ползание на 4-реньках, - приставной шаг, - х. «медведи», - построение тройками в 3 колонны.		Круговая тренировка	забрасывание в кольцо.				
Февраль № 3	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «петухи», - х. «медведь», - х. переменный ш, - х. «дробушки», - прыжки «лягушка», - бег «красивые ножки» - постр.в 3 колонн	Солнечная дорожка с обручами  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом.  Подгруппами	Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.	Прыжки с разбега в длину.	Вращение обруча.	«Попади в мяч».	- гимнастическая стенка, - мячи, - маты для прыжков, - футбол, - обручи
Февраль № 4	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «петухи», - х. «медведь», - х. переменный ш, - х. «дробушки», - прыжки «лягушка», - бег «красивые ножки» - постр.в 3 колонн	Солнечная дорожка с обручами  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом.  Подгруппами	Отбивание мяча между предметами и забрасывание в кольцо.	Прыжки с разбега в длину.	Вращение обруча.	«Попади в мяч».	- гимнастическая стенка, - мячи, - маты для прыжков, - футбол, - обручи

Февраль № 5	Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. широким шаг., - приставной шаг – х. с захлестыван., - х. на полусогн. н., - х. гусин.шагом, руки «силачи» - бег – поскоки - построение тройками в три колонны.	«Рассказ о неизвестном герое»  По сказке	Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на пролет.  Круговая тренировка	Дети по одному бросают шишки в корзину.	Прыжки через набивные мячи.	Ходьба по скамейке приставным шагом.	Игра – эстафета «Дорожка препятствий»	- гимнастическая стенка, - шишки, -медболы, - скамейка
Февраль № 6	Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. широким шаг., - приставной шаг – х. с захлестыван., - х. на полусогн. н., - х. гусин.шагом, руки «силачи» - бег – поскоки - построение тройками в три колонны.	«Рассказ о неизвестном герое»  По сказке	Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на пролет.  Круговая тренировка	Отбивание мяча между предметами и забрасывание в кольцо.	Прыжки через набивные мячи.	Ходьба по скамейке приставным шагом.	Игра – эстафета «Дорожка препятствий»	- гимнастическая стенка, - баскетбольное кольцо, -медболы, - скамейка
Февраль № 7	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.	- гимнастическ. х., - х. «великаны», - х. на лыжах,	С флажками  Контрольн	Лазанье по гимнастической стенке переменны	Подбрасывание мяча вверх и ловить его,	Прыжки с места в длину.	Вращение обруча.	«Попади в мяч».	- гимнастическая стенка, - мячи,

	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	о е занятие	м шагом.  Подгруппа ми	хлопнув в ладоши перед собой и за собой.				- маты для прыжков, - фитбол, - обручи
Февраль № 8	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «великаны», - х. на лыжах, - х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	С флажками  Контрольное занятие	Пролезание в обруч.  Подгруппа ми	Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо	Прыжки в высоту.	Сохранение равновесия стоя на скамейке на одной ноге	«Попади в мяч».	- мячи, - маты для прыжков, - фитбол, - обручи, - баскетбольное кольцо, - скамейка
Март № 1	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	- ходьба, - х. «петухи», - х. «лиса», - х. с захлестыванием голени, - х. «слон» - прыжки «лягушки», - бег «олени», - построение тройками в 3 колонны.	Школа мяча  Предметное занятие	Фронтально	Отбивать мяч об пол с перехватом. Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.		Перебрасывание мяча друг другу в тройках. Третий человек стоит между бросающими и старается поймать мяч.	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	- мячи по количеству детей

Март № 2	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба,</li> <li>- х. «петухи»,</li> <li>- х. «лиса»,</li> <li>- х. с захлестыванием голени,</li> <li>- х. «слон»</li> <li>- прыжки «лягушки»,</li> <li>- бег «олени»,</li> <li>- построение тройками в 3 колонны.</li> </ul>	Школа мяча  Предметное занятие	Фронтально	Отбивать мяч об пол с перехватом. Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.		Перебрасывание мяча друг другу в тройках. Третий человек стоит между бросающими и старается поймать мяч.	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	- мячи по количеству детей
Март № 3	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастическ. х.,</li> <li>- х. «великаны»,</li> <li>- х. на лыжах,</li> <li>- х. на коньках,</li> <li>- переменный шаг,</li> <li>- «крокодилы»,</li> <li>- полька,</li> <li>- перестроение тройками в 3 колонны.</li> </ul>	С гимнастическими палками  Занятие с элементами акробатики	Ползание по полу на животе.  Подгруппами	Бросание набивного мяча.	Прыжки с короткой скакалкой.	Отжимание от пола.	«Попади в мяч».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические палки,</li> <li>- медболы,</li> <li>- скакалки,</li> <li>- фитбол,</li> <li>- мячи.</li> </ul>

Март № 4	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «великаны», - х. на лыжах, - х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	С гимнастическими палками  Занятие с элементами и акробатикой	Ползание по полу на животе.  Подгруппами	Бросание набивного мяча.	Прыжки с короткой скакалкой.	Равновесие на фитболе.	«Попади в мяч».	- гимнастические палки, - медболы, - скакалки, - фитбол, - мячи,
Март № 5	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Игровое занятие	Подвижная игра «Кролики».  Фронтально	Подвижная игра «1, 2, 3, – мяч скорей бери».	«Спортивные лошадки». (обручи – стойла)	Подвижная игра «Радуга»	Подвижная игра «Шторм».	- канат, - фитбол, - обручи
Март № 6	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Игровое занятие	Подвижная игра «Под длинную скакалку». Фронтально	Подвижная игра Кто быстрее.	«Спортивные лошадки». (обручи – стойла)	Подвижная игра Третий лишний.	Подвижная игра «Шторм».	- канат, - мяч, - фитбол, - обручи
Март № 7	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физич. кач-ва: быстроту,	- гимнастическ. х., - х. «петухи», - х. «медведь», - х. перемен. шаг, - х. «дробушки», - прыж.	С гимнастической палкой  Предметное занятие	Ползание по скамейке на животе с переключением гимнастической палки.	Прыжки на 2-х ногах через гимнастические палки.		Прямой галоп между ориентирами	Игра – эстафета «Лошадки»	- скамейка, - гимнастич. палки, по количеству детей, - колпаки,

	ловкость, общую выносливость.	«лягушка», -бег «крас ножки» -постр.в 3 колонн		Поточно					
Март № 8	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физич. кач-ва: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «петухи», - х. «медведь», - х. перемен. шаг, - х. «дробушки», -прыж. «лягушка», -бег «крас ножки» -постр.в 3 колонн	С гимнастической палкой  Предметное занятие	Ползание по скамейке на животе с переключением гимнастической палки. Поточно	Прыжки на 2-х ногах через гимнастические палки.		Прямой галоп между ориентирами	Игра – эстафета «Лошадки»	- скамейка, - гимнастич. палки, по количеству детей, - колпаки,
Апрель № 1	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Эстафеты	Эстафета «Подлезай» . Подлезание под дугу.  Поточно	Эстафета «Кто дальше бросит»	Эстафета «Перепрыгни через препятствие». Дети, перепр. ч/з препятств.	Эстафета «Гусеница». Первый ребенок обегает ориентир,	Эстафета «Передай флажок».	- дуги для подлезания, - «заборчик», - колпаки, - мешочки для метания, - флажки
Апрель № 2	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Чья команда быстрее соберется».	Эстафеты	Эстафета . «Подлезай» . Подлезание под дугу.  Поточно	Эстафета «Кто дальше бросит»	Эстафета «Перепрыгни через колесо».	Эстафета «Гусеница». Первый ребенок обегает ориентир,	Эстафета «Передай флажок».	- дуги для подлезания, - «заборчик», - колпаки, - мешочки для метания, - флажки
А П	Развивать	- гимнаст. х.	«На	«Собираем	«На	«Овощи в	«На	Эстафеты:	-

	меткость при метании предметов в горизонтальную цель. Закрепить умение прокатывать набивные мячи друг другу.	- скользящ. шаг, - х. на носках, - х. высоко поднимая колени - прыжки - бег в рассыпн., - построение парами в 2 колонны.	огороде»  Сюжетное занятие	яблоки». Лазанье по гимнастической стенке и переход с пролета на пролет.  Подгруппами	огороде овощи в корзину бросали». Бросание маленьких мячей в корзину. (до корзины 3-4м)	машине». Прыжки через скакалку.	узенькой дорожке». Ходьба по наклонной доске приставным шагом.	1. Передай набивной мяч (тыкву) над головой. 2. Кто быстрее соберет тыквы.	гимнастичес. стенка, - мячи диаметром 5 см, - скакалки по количеству детей, - медболы, - наклон.доска
Апрель № 4	Развивать меткость при метании предметов в горизонтальную цель. Закрепить умение прокатывать набивные мячи друг другу.	- гимнаст. х. - скользящ. шаг, - х. на носках, - х. высоко поднимая колени - прыжки - бег в рассыпн., - построение парами в 2 колонны.	«На огороде»  Сюжетное занятие	«Собираем яблоки». Лазанье по гимнастической стенке и переход с пролета на пролет. Подгруппами	«Тыкву друг другу по земле катали». Катание набивных мячей друг другу.	«Овощи в машине». Прыжки через скакалку.	«На узенькой дорожке». Ходьба по наклонной доске боком.	Эстафеты: 1. Передай набивной мяч (тыкву) над головой. 2. Кто быстрее соберет тыквы.	- гимнастичес. стенка, - мячи диаметром 5 см, - скакалки по количеству детей, - медболы, - наклон.доска



Апрель № 5	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «великаны», - х. на лыжах, - х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	С гантелями  Контрольное занятие	Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом.  Подгруппами	Подбрасывание мяча вверх и ловить его, хлопнув в ладоши перед собой и за собой.	Прыжки с разбега в длину.	Вращение обруча.	«Попади в мяч».	- гимнастическая стенка, - мячи, - маты для прыжков, - футбол, - обручи
Апрель № 6	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- гимнастическ. х., - х. «великаны», - х. на лыжах, - х. на коньках, - переменный шаг, - «крокодилы», - полька, - перестроение тройками в 3 колонны.	С гантелями  Контрольное занятие	Пролезание в обруч.  Подгруппами	Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо	Прыжки с высоты 40 см.	Сохранение равновесия стоя на скамейке на одной ноге	«Попади в мяч».	- мячи, - маты для прыжков, - футбол, - обручи, - баскетбольное кольцо, - скамейка
Апрель № 7	Развивать меткость, умение принимать правильное исходное положение при метании правой и левой рукой.	- гимнастическ. х., - х. «лошадки», - х. в рассыпную, - х. змейкой, - х. скрестным шагом, - боковой галоп, - построение в 2 колонны.	«Полет на Луну»  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке.  Подгруппами	Бросание набивных мячей.	Прыжки из обруча в обруч.	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением «ласточки».	«Земляне и инопланетяне».	- гимнастическая стенка, - медболы, - обручи - скамейка,
Апрель № 8	Развивать	- гимнастическ. х.,	«Полет на	Пролезание	Метание в	Прыжки из	Ходьба по	«Земляне и	-

	меткость, умение принимать правильное исходное положение при метании правой и левой рукой.	- х. «лошадки», - х. врассыпную, - х. змейкой, - х. скрестным шагом, - боковой галоп, - построение в 2 колонны.	Луну»  Сюжетное занятие	в обруч  Подгруппами	горизонтальную цель.	обруча в обруч.	гимнастической скамейке с выполнением «ласточки».	инопланетяне».	гимнастическая стенка, - мешочки для метания, - обручи - скамейка,
Май № 1	Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	- гимнастическая х., - х. «гордый петух», - х. с захлестыванием, - х. «мышки», - х. «слон», - бег «собачки», - перестроен в 3 к.	Суставная гимнастика.  Занятие с элементами и акробатикой	Ползание по полу на животе.  Подгруппами	Отбивание мяча, продвигаясь вперед.	Прыжки с высоты «Маугли»	Пистолет, держась за перекладину гимнастической стенки.	«Насекомые» (фигуры)	- мячи, - скамейка, - гимнастическая скамейка,
Май № 2	Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	- гимнастическая х., - х. «гордый петух», - х. с захлестыванием, - х. «мышки», - х. «слон», - бег «собачки», - перестроен в 3 к.	Суставная гимнастика.  Занятие с элементами и акробатикой	Ползание по полу на животе.  Подгруппами	Бросание набивного мяча.	Прыжки с высоты «Маугли»	Отжимание от пола	«Насекомые» (фигуры)	- медболы, - скамейка, - гимнастическая скамейка,
Май № 3	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.	- ходьба, - х. «петухи», - х. «лиса», - х. с захлестыванием голени,	«Бассейн»  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на пролет.	Бросание набивных мячей.	Прыжки на хопках.	Ходьба по скамейке, поднимая ногу и делая под	«Под длинную скакалку».	- гимнастическая стенка, - медболы, - скамейка,

	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- х. «слон» - прыж. «лягушки», - бег, высоко поднимая колени, - построен. в 3 к.		Подгруппами			ней хлопок в ладоши.		- скаклка
Май № 4	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	- ходьба, - х. «петухи», - х. «лиса», - х. с захлестыв. голени, - х. «слон» - прыж. «лягушки», - бег «лошадки», - построение в 3 колонны.	«Бассейн»  Сюжетное занятие	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на пролет.  Подгруппами	Отбивание мяча с махом ноги.	Прыжки на хопках.	Ходьба по скамейке, поднимая ногу и делая под ней хлопок в ладоши.	«Под длинную скакалку».	- гимнастическая стенка, - мячи, - скамейка, - скаклка

Учебно – тематический план

№/п	Время проведения	Учебно – тематический план	Тема занятия	Количество занятий	Время
1.	Сентябрь	Спортсмены	Скамейка – скамейкова	2	60 мин
		Бассейн	Бассейн	2	60 мин
2.	Октябрь	Морское царство	Морское царство	2	60 мин
		Занятие с элементами акробатики	Занятие с элементами акробатики	2	60 мин
		Времена года	Времена года	2	60 мин
		Эстафеты	Эстафеты	2	60 мин
3.	Ноябрь	Спортсмены	Школа мяча	2	60 мин
		Игровое занятие	С гантелями	2	60 мин
			Игровое занятие	2	60 мин
		Контрольное занятие	Охота за оленями	2	60 мин
		Зима	Зимние забавы	2	60 мин

4.	Декабрь	Занятие с элементами акробатики Магазин игрушек. Эстафеты	Занятие с элементами акробатики Магазин игрушек. Эстафеты	2 2 2	60 мин 60 мин 60 мин
5.	Январь	Спортсмены Занятие с элементами акробатики Игровое занятие	С обручами парами Занятие с элементами акробатики Игровое занятие	2 2 2	60 мин 60 мин 60 мин
6.	Февраль	Айболит Спортсмены Защитники отечества Игрушки	Айболит Солнечная дорожка с обручами Рассказ о неизвестном герое С флажками	2 2 2 2	60 мин 60 мин 60 мин 60 мин
7.	Март	Спортсмены  Игровое занятие	Школа мяча С гимнастическими палками С лентами на палочке Игровое занятие	2 2 2 2	60 мин 60 мин 60 мин 60 мин
8.	Апрель	Эстафеты Весна Контрольное занятие Полет на Луну	Эстафеты На огороде С гантелями Полет на Луну	2 2 2 2	60 мин 60 мин 60 мин 60 мин
9.	Май	Занятие с элементами акробатики Контрольное занятие	Занятие с элементами акробатики Бассейн	2 2	60 мин 60 мин
10	Итого			62	1860 мин

#### Содержание тем учебного курса

№/п	Темы учебного курса	Содержание темы	Время проведения
1.	Спортсмены	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	сентябрь, ноябрь, январь - март
2.	Бассейн	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	сентябрь
3.	Морское царство	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	октябрь
	Занятие с	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	

4.	элементами акробатики	Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	октябрь, декабрь, январь, май
5.	Времена года	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	октябрь
6.	Эстафеты	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	октябрь, декабрь, апрель
7.	Игровое занятие	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	ноябрь, январь, март
8.	Контрольное занятие	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	ноябрь, февраль, май
9.	Зима	Продолжать развивать выносливость при ползании на спине по скамейке, ориентировку в пространстве, отбивая мяч между предметами	декабрь
10.	Магазин игрушек.	Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	декабрь, февраль
11.	Айболит	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и переходить на соседний пролет, удерживать равновесие при прыжках на хопе.	февраль
12.	Рассказ о неизвестном герое	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	февраль
13.	Весна	Развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.	апрель
14.	Полет на Луну	Развивать меткость при метании предметов в горизонтальную цель. Закрепить умение прокатывать набивные мячи друг другу.	апрель
15.	Защитники отечества	Развивать меткость, умение принимать правильное исходное положение при метании правой и левой рукой.	февраль

#### Промежуточные результаты освоения детьми Программы

Сферы	Области	Подготовительная группа
Физическое развитие	Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>• удерживает статические позы и поддерживает правильное положение позвоночника ( правильная осанка);</li> <li>• самостоятельно использует различные упражнения и игры;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• изменяет характер движения;</li> <li>• использует двигательный опыт, умения и навыки в различных условиях;</li> <li>• выбирает способы движения, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы;</li> <li>• наблюдает, анализирует движения и оценивает качество их выполнения;</li> <li>• держит равновесие, ориентируется в пространстве; прыгает с высоты 40 см, в длину- 100 см, с разбега не менее 180 см, в высоту с разбега-50 см и более, прыжки через короткую и длинную скакалку;</li> <li>• метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12 м, в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, перебрасывание набивного мяча весом 1 кг;</li> <li>• владеет школой мяча.</li> <li>• самостоятельно организует подвижные игры и упражнения</li> <li>• владеет навыками построения и перестроения;</li> <li>• выполняет упражнения из разных исходных положений под музыку и словесную инструкцию;</li> <li>• прыгает: с высоты 40 см, в длину с места -100 см, с разбега-50 см, на скакалке проявляет интерес к спорту и спортивным соревнованиям;</li> <li>• активно участвует в играх с элементами спорта: футбол, хоккей, теннис и т.д.</li> </ul>
	Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни;</li> <li>• владеет культурно-гигиеническими навыками;</li> <li>• имеет представления об особенностях строения человека, о полезных и вредных привычках</li> <li>• осознанное отношение к физической культуре,</li> <li>• проявляет интерес и любовь к спорту.</li> </ul>

## Список литературы

1. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
2. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Мозаика-синтез 2014 г, под.ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
3. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Мозаика-синтез 2014 г, под.ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
4. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
5. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.  
«Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
6. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.

## СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

### Технические средства обучения

- Аудиозаписи
- Интерактивная доска

### Учебно–практическое оборудование:

- Мяч АЛ-297/2
- Степ – платформа
- Мяч волейбольный
- Мяч массажный
- Мяч резиновый
- Мяч футбольный
- Кольцесброс
- Гимнастические ленты двойные
- Скакалка
- Батут для прыжков
- Массажная дорожка
- Скамейка гимнастическая
- Мяч баскетбольный
- Мяч гимнастический
- Канат для лазанья
- Стенка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи детские
- Сетка волейбольная
- Корзины для переноски и хранения мячей