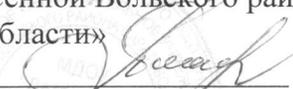


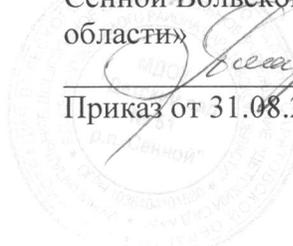
РАССМОТРЕНО:

Заседание педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 51 р. п.
Сенной Вольского района Саратовской
области»


О.А. Плаксина
Приказ от 31.08.2021г. № 127



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации ООП ДО
Образовательная область
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
МДОУ «Детский сад № 51 р. п. Сенной Вольского
района Саратовской области»
на 2021 – 2022 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»	3
3.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	5
4.	Учебный план образовательной области «Физическое развитие».....	14
5.	Комплексно - тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие», является составной частью образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 51 р. п. Сенной Вольского района Саратовской области», и с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цель: Обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие» в полном объеме во всех возрастных группах.

«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.)»

2. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Показатели развития для детей от 1,5 до 3 лет (*группа раннего возраста*)

- сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.
- ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет (*младшая группа*)

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

-Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет (средняя группа)

-Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

-Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

-Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

-Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

-Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

-Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

-Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет (старшая группа)

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

-Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать 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

-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).

-Владеет школой мяча.

-Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

-Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

-Умеет кататься на самокате.

-Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

-Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

-Имеет навыки опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

-Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

-Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

-Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

-Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования; оптимизация работы с группой детей.

3. Содержание образовательной области «Познавательное развитие»

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. 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.

Основные принципы

Научно – методические принципы:

- ✓ принцип первенства физической (двигательной) активности
- ✓ принцип своевременного начала физического воспитания
- ✓ принцип целеполагания
- ✓ игровой принцип
- ✓ принцип интеграции
- ✓ психосоматический принцип
- ✓ принцип дозированной помощи
- ✓ принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

Дидактические принципы:

- ✓ систематичность и последовательность
- ✓ развивающее обучение
- ✓ доступность
- ✓ воспитывающее обучение
- ✓ учет индивидуальных и возрастных особенностей
- ✓ сознательность и активность ребенка \
- ✓ наглядность

Специальные принципы:

- ✓ непрерывность
- ✓ последовательность наращивания тренирующих воздействий
- ✓ цикличность

Гигиенические принципы:

- ✓ сбалансированность нагрузок
- ✓ рациональность чередования деятельности и отдыха
- ✓ возрастная адекватность
- ✓ оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- ✓ осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Направления физического развития:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Физическая культура.

Методы социально – коммуникативного развития

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

**Формы организации образовательной деятельности
по физическому развитию**

Формы работы Виды занятий	Ранний возраст	Младший возраст		Старший возраст	
	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит. группа
Подвижные игры во время утреннего приёма	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	По необходимости в зависимости от организации 2-3 минуты				
Музыкально-ритмические движения	на музыкальных занятиях 10 мин.	на музыкальных занятиях 10 мин.	на музыкальных занятиях 20 мин.	на музыкальных занятиях 25 мин.	на музыкальных занятиях 30 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 15- 20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25 - 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - соревнования - эстафеты	Ежедневно не менее 2 игр по 3-5 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 10-12мин.

Индивидуальные занятия	Ежедневно				
	Ежедневно по подгруппам	Ежедневно по подгруппам	Ежедневно по подгруппам	Ежедневно по подгруппам	Ежедневно по подгруппам
Игровые упражнения: - зоркий глаз - ловкие прыгуны - подлезание - пролезание - перелезание	Ежедневно по подгруппам 3-5 минут	Ежедневно по подгруппам 4-6 минут	Ежедневно по подгруппам 6-8 минут	Ежедневно по подгруппам 6-8 минут	Ежедневно по подгруппам 8-10 минут
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика после сна - дыхательная гимнастика - игровой массаж	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин.	1 раз в месяц 10-15 мин.	1 раз в месяц 15-20 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год 15-20 мин.	2 раза в год 20-25 мин.	2 раза в год 25-30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность: - самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования в течение дня - самостоятельные подвижные и спортивные игры	<p>Ежедневно.</p> <p>Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.</p> <p>Проводятся под руководством воспитателя.</p>				

Содержание психолого-педагогической работы

ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подвижные игры. 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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 перелезть 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).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№ п/п	Части образовательного процесса	Длительность 1 занятия	Количество занятий в неделю	Длительность занятий в год	Количество занятий в год
1.	ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 1,5 до 3 лет) общеразвивающей направленности				
	Физкультура	10 мин.	3	3240 мин. (54 часа)	108
2.	МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности				
	Физкультура	15 мин.	3	4860 мин. (81 час)	108
3.	СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности				
	Физкультура	20 мин.	3	6480 мин. (108 часов)	108
4.	СТАРШАЯ ГРУППА (5 - 6 лет) компенсирующей направленности				
	Физкультура	25 мин.	3	8100 мин. (135 часов)	108
5.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от 6 до 7 лет) компенсирующей направленности				
	Физкультура	30 мин.	3	9720 мин. (162 часа)	108

**КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 1,5 до 3 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема недели: «Детский сад»			
СЕНТЯБРЬ 1 неделя	Учить детей начинать ходьбу по сигналу; развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	3	П/и «Бегите ко мне»	2 длинные веревки (2,5 —3 м), кукла.
СЕНТЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать умение ползать.	3	П/и «Догоните меня»»	Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).
СЕНТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание.	3	П/и «В гости к куклам»	Стулья по количеству детей, кукла.
СЕНТЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	3	П/и «Бегите ко мне»	2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.
ОКТАБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Я в мире человек»			
	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	1	П/и «Догоните мяч»	Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.
	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие,	2	П/и «Бегите ко мне»	Гимнастическая доска (ширина 30 — 25 см, длина 2,5— 3 м, цветные платочки (20X20 см) по

	помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.			количеству детей, мяч.
ОКТАБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Я в мире человек»			
	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	1	П/и «Догоните меня»	Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).
	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	2	П/и «Догони мяч»	По два кубика на каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).
ОКТАБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Мой дом»			
	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Догони мяч»	По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.
	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	2	«П/и «Через ручеек»	Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.
ОКТАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Мой дом»			
	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Цветные ленточки (длина 25 —30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.
	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25 —30 см).

НОЯБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Мой дом»			
	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	1	П/и «Догоните меня»	Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.
	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	2	П/и «Догоните меня»	Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).
НОЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Мой дом»			
	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	1	П/и «Догони мяч»	Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.
	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	2	П/и «Догони мяч»	Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.
НОЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Мой дом»			
	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, ящик (50 на 50 на 100) или обруч для метания.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2—3 дуги (воротики).
НОЯБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			

4 неделя	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25 — 30 см).
	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	2		2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
1 неделя	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	1	П/и «Поезд»	Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.
	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	2	П/и «Поезд»	Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
2 неделя	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	1	П/и «Самолеты»	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки.
	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	2	П/и «Самолеты»	Маленькие обручи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
3 неделя	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить	1	П/и «Пузырь»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.

	вовремя броска соблюдать указанное направление.			
	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из - за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	2	П/и «Пузырь»	Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка.
ДЕКАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	1	П/и «Птички в гнездышках»	2 длинные веревки, 1—2 наклонные доски, 3—5 больших обручей.
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.
ЯНВАРЬ 1 неделя	Тема недели: «Зима»			
	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	1	П/и «Догони меня».	Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2—3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.
	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	2	П/и «Догони меня»	Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча или ящика для метания в цель.
ЯНВАРЬ 2 неделя	Тема недели: «Зима»			
	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места,	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3—4 больших

	упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.			обруча для метания, 1 маленький обруч.
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Шишки на каждого ребенка, 2 гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.
ЯНВАРЬ 3 неделя	Тема недели: «Зима»			
	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	П/и «Птички»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски, 3 больших обруча.
	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча.
ЯНВАРЬ 4 неделя	Тема недели: «Зима»			
	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Жуки»	Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.
	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	2	П/и «Жуки»	Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.
ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Тема недели: «Мамин день»			
	Учить катать мяч в цель,	1	П/и «Воробушки	Стулья и средней

	совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.		и автомобиль»	величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики), маленький обруч.
	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.
ФЕВРАЛЬ 2 неделя	Тема недели: «Мамин день»			
	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	1	П/и «Кошки – мышки»	1—2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2—3 обруча или ящики.
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	2	П/и «Кот и мыши»	Платочки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).
ФЕВРАЛЬ 3 неделя	Тема недели: «Мамин день»			
	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	1	П/и «Догоните меня»	Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4—6 кубиков.
	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	2	П/и «Догоните меня»	По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.
ФЕВРАЛЬ 4 неделя	Тема недели: «Мамин день»			
	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать развитию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	1	П/и «Поезд»	Шишки и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2—3 дуги.
	Упражнять детей в ходьбе	2	П/и «Поезд»	Ленточки по

	по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.			количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки.
МАРТ 1 неделя	Тема недели: «Мамин день»			
	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротники, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	1	П/и «Кошка и мышки»	Мячи по количеству детей, 3 —4 дуги.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из - за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	2	П/и «Кошка и мышки»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки.
МАРТ 2 неделя	Тема недели: «Народная игрушка»			
	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	1	П/и «Пузырь»	Мешочки с песком по количеству детей, 1— 2 наклонные доски.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	2	П/и «Пузырь»	Стулья по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка или веревка.
МАРТ 3 неделя	Тема недели: «Народная игрушка»			
	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8— 10 м).
	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по	2	П/и «Солнышко и дождик»	1—2 наклонные доски, мяч средней

	наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.			величины.
МАРТ 4 неделя	Тема недели: «Народная игрушка»			
	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8—10 м) веревки
	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.	2	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки (высота 20—25 см), 3—4 больших обруча.
АПРЕЛЬ 1 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Пузырь»	1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.
	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Пузырь»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 больших обруча или ящики (50X50 см).
АПРЕЛЬ 2 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Совершенствовать метание вдаль из - за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.
	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка, 1—2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

АПРЕЛЬ 3 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	1	П/и «Солнышко и дождик»	По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4—5 обручей большого размера.
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.
АПРЕЛЬ 4 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Птички в гнездышках»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.
	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящика, 1—2 наклонные доски.
МАЙ 1 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из – за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	1	П/и «Пузырь»	Мячи среднего размера по количеству детей, 1—2 наклонные доски.
	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на	2	П/и «Пузырь»	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

	сигнал.			
МАЙ 2 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	1	П/и «Пузырь»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.
	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из - за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Мячи по количеству детей.
МАЙ 3 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.
	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.
МАЙ 4 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.
	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические, скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

Подвижные игры

С бегом: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Пузырь», «Скворечники», «Воробушки и кот», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята».

С прыжками: «Поймай комара», «Через ручеек», «Кони», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Мы топаем ногами».

С лазаньем и ползанием: «Птички в гнездышках», «Мыши в кладовой», «Кто скорее доберется до флажка?»

С метанием: «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Подбрось-поймай», «Поймай мяч», «Шарик с горки».

Эстафеты. «Передача шаров», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)
Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
Сентябрь	Тема недели: «До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»			
	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2	«Бегите ко мне»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.23
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	«Бегите ко мне»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.23
	Тема недели: «Осень»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	2	«Птички»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.24
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	«Птички»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.24
	Тема недели: «Осень»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.25
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.25
	Тема недели: «Осень»			
Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.26	

	НА ВОЗДУХЕ Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.26
Октябрь	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	2	«Догони мяч»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.28
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	«Догони мяч»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.28
	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	2	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.29
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.29
	Тема недели: «Мой дом, мой город»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	2	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.30
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.30
	Тема недели: «Мой дом, мой город»			

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.31
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.31
Ноябрь	Тема недели: «Мой дом, мой город»			
	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	2	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.33
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.33
	Тема недели: «Мой дом, мой город»			
	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	2	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.34
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.34
	Тема недели: «Новогодний праздник»			
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	2	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.35	

	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.35
Тема недели: «Новогодний праздник»				
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	2	«Поймай комара»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.37
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1	«Поймай комара»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.37
Декабрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2	«Коршун и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.38
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1	«Коршун и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.38
	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.40
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.40
	Тема недели: «Новогодний праздник»			

	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	2	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.41
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.41
Тема недели: «Новогодний праздник»				
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	2	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.42
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.42
Январь	Тема недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	2	«Коршун и цыплята»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.43
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1	«Коршун и цыплята»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.43
	Тема недели: «Зима»			
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	2	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.45

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	1	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.45
Тема недели: «Зима»				
	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.46
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.46
Тема недели: «Зима»				
	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	«Лохматый пёс»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.47
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	«Лохматый пёс»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.47
Февраль	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.50
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.50
Тема недели: «День защитника Отечества»				

Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	2	«Воробышки в гнёздышках»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.51
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	«Воробышки в гнёздышках»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.51
	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пол	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.52
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.52
	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	2	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.53
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.53
Март	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	2	«Кролики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.54
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади	1	«Кролики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	опоры; повторить прыжки между предметами.			стр.54
Март	Тема недели: «Знакомство с народной культурой»			
	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.56
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.56
	Тема недели: «Знакомство с народной культурой»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	2	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.57
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.57
	Тема недели: «Знакомство с народной культурой»			
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2	«Автомобили»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.58
	НА ВОЗДУХЕ Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	«Автомобили»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.58
	Тема недели: «Весна»			
Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	2	«Тишина»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	

Апрель				стр.60
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	1	«Тишина»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.60
	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	2	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	1	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61
	Тема недели: «Весна»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	2	«Мы топаем ногами»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.62
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	«Мы топаем ногами»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.62
	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63
НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63	
Тема недели: «Лето»				
Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	2	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65	

Май	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65
	Тема недели: «Лето»			
	Цель: Укрепление здоровья детей и развитие интереса к физической культуре. Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		«Воробушки и кот»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1	«Воробушки и кот»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66
	Тема недели: «Лето»			
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	2	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.67
	НА ВОЗДУХЕ Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.67
	Тема недели: «Лето»			
	Цель: Укрепление здоровья детей и развитие интереса к физической культуре. Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	2	«Коршун и наседка»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.68
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1	«Коршун и наседка»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.68

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Месяц	ОВД	Подвижная игра
СЕНТЯБРЬ	Ходьба, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Бегите ко мне!», «Птички», «Кот и воробышки», «Быстро в домик».
ОКТАБРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание, равновесие.	«Догони мяч», «Ловкий шофер», «Зайка серый умывается», «Кот и воробышки»
НОЯБРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Ловкий шофер», «Мыши в кладовой», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»
ДЕКАБРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Коршун и птенчики», «Найди свой домик», «Проползи – не задень», «Птица и птенчики»
ЯНВАРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Коршун и цыплята», «Птица и птенчики», «Найди свой цвет», «Лохматый пес»
ФЕВРАЛЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, бросание мяча, лазание.	«Найди свой цвет», «Воробышки в гнездышках», «Воробышки и кот», «Лягушки»
МАРТ	Ходьба, прыжки, бросание мячей, ползание, равновесие.	«Кролики», «Найди свой цвет», «Зайка серый умывается», «Автомобили»
АПРЕЛЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, бросание мяча, ползание,	«Тишина», «По ровненькой дорожке», «Мы топаем ногами», «Огуречик, огуречик»
МАЙ	Равновесие, ходьба, прыжки, прокатывание мяча, бросание мяча, ползание, лазание.	«Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Коршун и наседка».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема недели: «День знаний»			
СЕНТЯБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Мышеловка» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.15
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	1	«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику». П/И «Ловишки» (с ленточками) Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.17
СЕНТЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	2	Подвижная игра «Сделай фигуру». «Найди и промолчи».	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.19
	Тема недели: «Осень»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и	1	«Передай мяч» «Не задень»	3—4 мяча, 5—6 кеглей.

	беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.		П/И «Мы, веселые ребята» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.20
СЕНТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	2	Подвижная игра «Удочка».	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.21
	Тема недели: «Осень»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми»	1	«Не попадись», «Мяч о стенку» П/И «Быстро возьми» Игра с элементами соревнований «Переправа» Игра М/П	Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.23
СЕНТЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением	2	Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	вперед.			Стр.24
	Тема недели: «Осень»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1	«Поймай мяч», «Будь ловким» П/И«Найди свой цвет» Игра М/П Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них	Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.26
ОКТАБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Я в мире человек»			
	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Перелет птиц»	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.28
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	1	Упражнения с мячом П/И«Не попадись» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.29
ОКТАБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Я в мире человек»			
	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см).по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	друг другу и переползание через препятствия.			Стр.30
	Тема недели: «Я в мире человек»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	«Проведи мяч», «Не попадись» «Мяч водящему» П/И«Ловишки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.32
ОКТАБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Я в мире человек»			
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	2	Подвижная игра «Удочка» Игровое Упражнение «Складочка», «Змея»	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.33;
	Тема недели: «Я в мире человек»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	1	«Пас друг другу» «Отбей волан»П/И Эстафета «Будь ловким» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.35
ОКТАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Мой город, моя страна»			
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики). <i>Литература:</i>

	прыжках.			Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.35
Тема недели: «Мой город, моя страна»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники»	1	«Посадка картофеля» «Попади в корзину» П.И. «Сбор кокосов» П/И «Ловишки- перебежки» Игра М/П «Затейники»	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.37
НОЯБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Мой город, моя страна»			
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6— 8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.39
	Тема недели: «Мой город, моя страна»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	«Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» П/И «Мышеловка » Игра М/П «Угадай по голосу»	Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.41
	Тема недели: «Мой город, моя страна»			
Повторить ходьбу с изменением направления	2	Подвижная игра «Хитрая сова»	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические	

	<p>движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p>		<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	<p>скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.42;</p>
Тема недели: «Мой город, моя страна»				
	<p>НА ВОЗДУХЕ Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и равновесии.</p>	1	<p>«Мяч водящему» «По мостику» П/И«Ловишки» (с ленточками) Игра М/П«Затейники»</p>	<p>Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.43</p>
НОЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p>	2	<p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча). <i>Литература:</i>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.44</p>
	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	<p>НА ВОЗДУХЕ Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	1	<p>«Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» П/И«Ловишки парами» Игра М/П«Летает – не летает»</p>	<p>Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Литература:</i>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.45</p>
НОЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Продолжать	2	Подвижная игра	3 гимнастические

	отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		«Пожарные на учении» «У кого мяч?».	скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.46
Тема недели: «Новогодний праздник»				
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	1	«Кто быстрее» «Мяч о стенку» П/И «Ловишки – перебежки» М/П игра Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.	Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.47
ДЕКАБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	2	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». «Сделай фигуру»	Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (д. 20 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.48
	НА ВОЗДУХЕ Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	1	«Кто дальше бросит?», «Не задень» П/И «Мороз – Красный нос» Игра М/П Ходьба в колонне по одному между снежными	8-10 Кеглей <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.50

			постройками за самым ловким Морозом	
ДЕКАБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.51
	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз- Красный нос»	1	«Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку» П/И «Мороз – Красный нос» Игра М/П «Найди предмет»	<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.52
ДЕКАБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.53
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	1	«Метко в цель», «Смелые воробышки» П/И «Охотники и зайцы» Игра М/П Ходьба между кеглями, поставленными друг от друга на расстоянии 50 см.	10—12 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.54

ДЕКАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.55
	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1	«Забей шайбу», «По дорожке» П/И «Мы, веселые ребята» Игра М/П Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе («туристы»)	Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.57
ЯНВАРЬ 1 неделя	Тема недели: «Зима»			
	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.59
	НА ВОЗДУХЕ Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1	«Сбей кеглю» П/И «Ловишки парами» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.61
ЯНВАРЬ 2 неделя	Тема недели: «Зима»			
	Упражнять детей в	2	Подвижная игра	длинный шнур

	<p>ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>		<p>«Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	<p>(веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.61</p>
	Тема недели: «Зима»			
	<p>НА ВОЗДУХЕ Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	1	<p>«Кто быстрее» «Пробеги – не задень» П/И «Карусель» Игра М/П «Найдем зайца»</p>	<p><i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.63</p>
ЯНВАРЬ 3 неделя	Тема недели: «Зима»			
	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	2	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности дидактическая «Разное настроение»</p>	<p>Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.63</p>
	<p>НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему «лесенкой»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.</p>	1	<p>«Кто дальше бросит» П/И «Мороз-Красный нос» Игра М/П Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем</p>	<p><i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.65</p>
ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при</p>	2	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности</p>	<p>Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см). <i>Литература:</i> Л.И.</p>

	ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.			Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.68
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	1	«Точный пас» «По дорожке» П/И «Мороз-Красный нос» Игра М/П Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.69
ФЕВРАЛЬ 2 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.70
	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	«Кто дальше» «Кто быстрее» П/И «Мы веселые ребята» Игра М/П «Найдем следы зайца»	<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.71
ФЕВРАЛЬ 3 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	2	Подвижная игра «Мышеловка» Эстафета с передачей мяча в колонне.	3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая

				культура в детском саду Стр.71
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	1	«Точно в круг» «Кто дальше» П/И«Ловишки – перебежки» Игра М/П Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	3 обруча <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.73
ФЕВРАЛЬ 4 неделя	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.73
	Тема недели: «8 Марта»			
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	1	«Гонки санок», «Не попадись» «По мостику» П/И«Ловишки парами» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.75
МАРТ 1 неделя	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая	2	Подвижная игра «Пожарные на учении». Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.76

	ловкость и глазомер. НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	1	«Пас точно на клюшку» «Проведи – не задень» П/И«Горелки» Игра М/П«Летает – не летает»	Клюшки и шайбы по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.78
МАРТ 2 неделя	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Эстафета с мячом	2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.79
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	«Поймай мяч» «Кто быстрее» П/И«Карусель» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.80
МАРТ 3 неделя	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			
	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Ловишки».	Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.81
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1	«Канатоходец» «Удочка» П/И«Знаешь ли ты животных» Игра М/П«Передача мяча в шеренге» (эстафета с	Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая

			большим мячом	культура в детском саду Стр.83;
МАРТ 4 неделя	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди гусенка»	По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.83
	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом	1	«Прокати и сбей» «Пробеги – не задень» П/И «Удочка» Игра М/П Эстафета с мячом.	Кегли и мячина полгруппы детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.85
АПРЕЛЬ 1 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.86
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	1	«Стой» «Передача мяча в колонне» П/И «Ловишки-перебежки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному за командой победителей	Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.87
АПРЕЛЬ 2 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять	2	Подвижная игра Ловишки-перебежки	Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на

	в прокатывании обручей и пролезании в них.			полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.88
Тема недели: «Весна»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	«Пройди -не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай» Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка» П.и. «Удочка» в трех вариантах Игра М/П«Кто ушел?»	Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.89
АПРЕЛЬ 3 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	2	Подвижная игра «Удочка»	Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.89
	НА ВОЗДУХЕ Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом.	1	«Кто быстрее» «Мяч в кругу» П/И«Горелки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр. 91
АПРЕЛЬ 4 неделя	Тема недели: «День Победы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Большой шнур, скакалки на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.91
Тема недели: «День Победы»				

	НА ВОЗДУХЕ Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.	1	«Сбей кеглю» «Пробеги -не задень» П/И«С кочки на кочку» Игра М/П «Ручеек»	Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.93;
МАЙ 1 неделя	Тема недели: «День Победы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	2	Подвижная игра Мышеловка. Игра малой подвижности «Что изменилось?».	2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.94
	НА ВОЗДУХЕ упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	1	«Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» П/И«Удочка» в трех вариантах Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.96
МАЙ 2неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Найди и промолчи	По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.96
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	«Прокати – не урони» «Кто быстрее» П/И«Совушка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.97

МАЙ 3 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	2	Подвижная игра «Пожарные на учении.	Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.98
МАЙ 4 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	2	Подвижная игра «Караси и щука».	2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.100
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	1	«Мяч водящему» «Кто быстрее» П/И «Не оставайся на земле» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.101

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Месяц	ОВД	Подвижная игра
Сентябрь	Бег	Мышеловка
	Ходьба	Ловушки с лентами
	Ползание, лазание	Воздушный шар
	Бросание, метание, ловля	Поймай мяч
	Равновесие	По мосту
	Прыжки	Удочка

	Малоподвижная игра	Змея
Октябрь	Бег	Быстро возьми
	Ходьба	Мы веселые ребята
	Ползание, лазание	Перелет птиц
	Бросание, метание, ловля	Школа мяча
	Равновесие	Сделай фигуру
	Прыжки	Не попадись
	Малоподвижная игра	Найди и промолчи
Ноябрь	Бег	Кто скорее по дорожке
	Ходьба	Совушка
	Ползание, лазание	Проползи не задень
	Бросание, метание, ловля	Перебрось через сетку
	Равновесие	Канатоходец
	Прыжки	Не оставайся на полу
	Малоподвижная игра	Летает не летает
Декабрь	Бег	Хитрая лиса
	Ходьба	Колдун
	Ползание, лазание	Медведь и пчелы
	Бросание, метание, ловля	Точно в руки
	Равновесие	Поспеси не урони
	Прыжки	Гуси- лебеди
	Малоподвижная игра	Тишина у пруда
Январь	Бег	Снежная Карусель
	Ходьба	Найди свой цвет
	Ползание, лазание	Лиса и куры
	Бросание, метание, ловля	Охотники
	Равновесие	Пингвины на льдинах
	Прыжки	С кочки на кочку
	Малоподвижная игра	Угадай по голосу
Февраль	Бег	Крокодил
	Ходьба	Мороз красный нос
	Ползание, лазание	Не задень
	Бросание, метание, ловля	Горячий мяч
	Равновесие	Все спортом занимаются
	Прыжки	Кот и воробьи
	Малоподвижная игра	Парк аттракционов
Март	Бег	У медведя во бору
	Ходьба	Пятнашки
	Ползание, лазание	Ловля обезьян
	Бросание, метание, ловля	Мяч вдогонку
	Равновесие	Огненный мяч
	Прыжки	Солнечный зайчик
	Малоподвижная игра	Затейники
Апрель	Бег	Лохматый пес
	Ходьба	Встречные перебежки
	Ползание, лазание	Пятнашки
	Бросание, метание, ловля	Пятнашки с мячом
	Равновесие	Паук и мухи
	Прыжки	Зайцы в огороде

	Малоподвижная игра	Эхо
Май	Бег	Белые медведи
	Ходьба	Два круга
	Ползание, лазанье	Бездомный заяц
	Бросание, метание, ловля	Дракон
	Равновесие	Пустое место
	Прыжки	Ворон и синицы
	Малоподвижная игра	Птенец

СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
сентябрь	Тема I недели: «Осень»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	2	«У кого мяч?» «Ловишки»	Мячи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр.15- 17
	. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	1	«Мы, веселые ребята»	Мячи <i>Литература:</i> «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр17
сентябрь	Тема II недели: «Осень»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	2	«Сделай фигуру» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр19- 20 мячи
	НА ВОЗДУХЕ развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх	1	«Мы, веселые ребята»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр20
сентябрь	Тема III недели: «Детский сад Профессии людей»			
	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до	2	«Удочка» «Ловишки»	Мячи, канат <i>Литература</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая

	1 мин.; 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.		«Быстро возьми»	группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр . 21 - 23
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег ,продолжительность до 1 мин.; упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	1	«Ловишки»	Кегли, кубики, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр24
сентябрь	Тема IV недели: «Фрукты. Сад»			
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	2	«Мы, веселые ребята»	Гимнастические палки, обручи, мешочки с песком <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр24,26
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	1	«У кого мяч?»	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр26
октябрь	Тема I недели: «Овощи. Огород»			
	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	2	«Перелет птиц» «Не попадись»	Мячи, шнуры <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр28-29
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой; упражнять в прыжках	1	Игра малой подвижности «Найди и промолчи» «Перелет птиц»	Мячи, шнуры <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр29
октябрь	Тема II недели: «Диагностика»			
октябрь	Тема III недели: «Продукты питания»			

	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	2	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	Мячи, гимнастические палки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр30-32
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	1	. И.М.П «У кого мяч?»	Мячи, гимнастические палки. <i>Литература:</i> «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр32
октябрь	Тема IV недели: «Игрушки»			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	2	«У дочка» «Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки» И.М.П. «Летает не летает»	Мячи малого диаметра, корзины, обруч, набивные мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр33-34
	НА ВОЗДУХЕ 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	И.М.П. «Затейники»	Бруски, мячи, бадминтон <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 35
ноябрь	Тема I недели: «Одежда»			
	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Пожарные на учении».	Обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 35-37

	НА ВОЗДУХЕ Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1.5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	1	«Мышеловка»	Мешочки с картофелинами», мячи, корзины <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 37
ноябрь	Тема II недели: Обувь			
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	2	Игра малой подвижности «Найди и промолчи» Игра малой подвижности «Угадай по голосу» «Не оставайся на полу»	Малые мячи, колокольчики детей, мячи, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 39-41
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	«Ловишки»	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 41
ноябрь	Тема III недели: «Комнатные растения»			
	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	2	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами» Игра малой подвижности «Летает — не летает»	мячи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	1	«Ловишки парами»	Мячи, шнуры <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр43
ноябрь	Тема IV недели: «Перелётные птицы»			

	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	2	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»	Мячи большого диаметра <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 44-45
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	1	«Ловишки-перебежки»	Канат, мячи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 45
Тема V недели: «Осень»				
	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	2		Шнур, мешочки с песком. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 46-47
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	1		Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр 47
декабрь	Тема I недели: «Зима. Зимующие птицы»			
	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	2	Подвижная игра «Кто скорее до флажка» Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Мячи, обручи, наклонная доска, бруски <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр48=49
	НА ВОЗДУХЕ Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	1		кегли <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр50
декабрь	Тема II недели: «Домашние животные зимой»			
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Мячи, флажки, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая

	попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.			группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр51-52
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	1	Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр52
декабрь	Тема III недели: «Хвойные деревья»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Летает — не летает»	Мячи большого диаметра. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр53-54
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ритмичность ходьбы на лыжах: упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	1		лыжи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр54
декабрь	Тема IV недели: «Зима»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	2	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра « Мы, веселые ребята»	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»Стр55-57
	НА ВОЗДУХЕ Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой 4 развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1		Лыжи, клюшки и шайба. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.57
январь	Тема II недели: «Рождество. Колядки»			
	Повторить ходьбу и бег	2	Подвижная игра «Медведи и	Мяч, гимн. скамейка.

	по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой		пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр61
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с бегом и метанием	1	Подвижная игра «Ловишки парами»	лыжи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.57
январь	Тема III недели: «Зимние забавы»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторение основных видов движений; ходьба с перешагиванием через предметы.	2	Подвижная игра «Совушка».	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр. 63-64
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом.	1		лыжи. <i>Литература</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр64
январь	Тема IV недели: «Дикие животные наших лесов»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках. Повтор основных видов движений.	2	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». Подвижная игра «Хитрая лиса».	Гимн. скамейка, скакалка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
	НА ВОЗДУХЕ Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1		лыжи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
февраль	Тема I недели: «Части мебели»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу. Основные виды движений: прыжки в длину, ползание.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Мячи, дуга, мат <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-

				Синтез, 2014.»стр70-71
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность.	1	Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Лыжи, кегли, кубики, веревки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр71
февраль	Тема II недели: «Масленица»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу. Основные виды движений: прыжки в длину, ползание	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	. Мячи, дуга, мат <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр71
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность.	1	Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
февраль	Тема III недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель. Метание мешочков в вертикальную цель; ползание по скамейке на четвереньках.	2	«Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Кегли, мешочки мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр70-71
	НА ВОЗДУХЕ Повторение игровых упражнений с бегом и прыжками.	1	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
февраль	Тема IV недели: «Наш город. Дом»			
	Упражнять в непрерывном беге; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторение игровых упражнений. Упражнение в беге и прыжке.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Гимнастическая скамейка, мяч. Те же. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр73-74
	НА ВОЗДУХЕ Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	1	Подвижная игра «Ловишки парами»	Снежки, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая

				группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
март	Тема I недели: «8 Марта»			
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону. Основные виды движений: равновесие, прыжки, переброска мяча.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки» игра малой подвижности «Летает — не летает».	Мячи, обручи. Канат, мешочек <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр66-67
	НА ВОЗДУХЕ Повторение игровых упражнений с бегом.	1	Подвижная игра «Горелки»	Шайба, клюшка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
март	Тема II недели: «Ранняя весна. Приметы весны»			
	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два. Основные виды движений: метание мешочков, ползание на четвереньках, равновесие .	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Обручи, шнуры. Мешочки, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр83-84
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками	1	Подвижная игра «Ловишки».	. Кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр80
март	Тема III недели: «Моя семья»			
	. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения. Разучить прыжок в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в вертикальную цель.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Удочка»	Шнур, мешочки. Мешочки, кегли <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр79-80
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения	1		<i>Литература:</i> Мячи, флажки Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
март	Тема IV недели: «Транспорт. Профессии на транспорте»			
	Повторить ходьбу со сменой темпа движений, упражнение в ползании,	2	Подвижная игра «Карусель».	Бубен, кубики, скамейка. Скамейка, обручи <i>Литература:</i>

	равновесии и прыжках. Осн. виды движений: ползание, равновесие, прыжки.			Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика- Синтез, 2014.»стр.81-82
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии	1		Мячи, кегли, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика- Синтез, 2014.»стр65
апрель	Тема I недели: «Прилет птиц»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и метании. ОВД: ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах, броски малого мяча	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Шнуры, палки, бруски. Скамейка, мячи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика- Синтез, 2014.»стр.86-87
	НА ВОЗДУХЕ НА ВОЗДУХЕ Упражнять в чередовании ходьбы и бега, эстафеты с большим мячом	1	Подвижная игра Ловишки- перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика- Синтез, 2014.»стр.87
апрель	Тема II недели : «Диагностика»			
апрель	Тема III недели: «Пасха. Космос»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой. Прыжки на месте через короткую скакалку, прокатывание обручей	2	Подвижная игра «Горелки»	Кегли, обручи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика- Синтез, 2014.»стр.88-89
	Упражнять в длительном беге; в прокатывании обруча	1		Кегли, обручи <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика- Синтез, 2014.»стр.89
апрель	Тема IV недели: «Весна. Растения луга и сада»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку.	2	Подвижная игра «Карусель».	Скакалка, Шнур, мячи.. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в

	Лазание на гимнастическую стенку, прыжки, ходьба на носках.			детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.91 -93
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге на скорость, игровые упражнения с мячом.	1	Подвижная игра «С кочки на кочку»	Кегли, обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.93
май	Тема I недели: «Сад. Огород. Труд людей весной»			
	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. ОВД: равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, прыжки.	2	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Мячи, скамейка. Кегли, ракетки <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.94-95
	НА ВОЗДУХЕ Упражнение в с высоким подниманием бедра; упражнения с мячом	1	Игра «Что изменилось?».	мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.95
май	Тема II недели: «День Победы»			
	Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием предметов. Прыжки в длину с разбега, забрасывание мяча в корзину, лазание под дугу.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Флажки. Мячи, дуги. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.96 -97
	НА ВОЗДУХЕ Развитие выносливости в непрерывном беге; упражнение в прокатывании обруча.	1	. Подвижная игра «Совушка»	Обручи, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.97
май	Тема III недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками;	2	. Подвижная игра «Мышеловка».	Кубики, мячи Мячи, обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-

	лазание в обруч прямо и боком.			ст.97-99
	НА ВОЗДУХЕ Повторение бега на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	1		Мячи, обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.99
май	Тема IV недели: «Насекомые»			
	Повторение ходьбы с изменением темпа движений; развивать навык ползания по гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием через бруски.	2	Подвижная игра «Караси и щука».	Скамейка, бруски <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.100-101
	НА ВОЗДУХЕ Упражнение в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом	1	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.Мозаика-Синтез, 2014.»стр.101

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР в СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Месяц	ОВД	Подвижная игра
сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через шнуры, перебрасывание мяча, прыжки в высоту, лазанье под шнур, прыжки между предметами, ползание, подбрасывание мяча, бросание мяча, прыжки из обруча в обруч.	«Ловишки», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Фигуры»
октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, броски малого мяча вверх, прыжки на одной ноге через шнуры, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перебрасывание мячей, прыжки с высоты, отбивание мяча одной рукой, ползание, лазанье в обруч, ведение мяча по прямой, ползание по гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ведение мяча между предметами, ползание на четвереньках, прыжки на одной ноге между предметами.	«Фигуры», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Гуси-лебеди» ; «Ловишки - перебежки».
ноябрь	Ходьба по канату, прыжки на двух ногах через шнуры, передача мяча, прыжки на одной ноге вдоль каната, броски мяча в корзину, прыжки через скакалку, ползание по гимнастической скамейке, броски мяча в шеренгах, ползание на четвереньках, ведение мяча в	«Мышеловка», «Затейники», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «По местам», «Хитрая лиса»

	прямом направлении, лазанье под дугу, ходьба на носках, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку, бросание мяча о стенку, забрасывание мяча в корзину	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»
декабрь	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, прыжки на двух ногах между предметами, бросание малого мяча вверх, ходьба по гимнастической скамейке, переброска мячей, прыжки на одной ноге вдоль шнура, прыжки через скакалку, передача мяча в колонне, ползание по скамейке, прыжки на двух ногах между предметами, прокатывание мяча между предметами, ползание под шнур, подбрасывание мяча каждой рукой, ползание на животе, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках, прыжки со скамейки, прыжки с мешочком между колен, лазанье по гимнастической стенке	«Хитрая лиса», «Совушка», «Мороз-Красный нос» ; «Охотники и зайцы»
январь	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, прыжки через препятствия, ведение мяча в прямом направлении, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча, ползание на четвереньках, бросание мяча о стену, ползание по гимнастической скамейке, ползание, ходьба на носках, ходьба по скамейкам парами, прыжки через скакалку, ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч.	«День и ночь», «Два Мороза», «Совушка», «Удочка», «Медведи и пчелы»
февраль	Ходьба по гимнастической скамейке, броски мяча в середину, прыжки на двух ногах через шнуры, ходьба по рейке гимнастической скамейки, прыжки между предметами на одной ноге, передача мяча по кругу, подскоки на одной ноге продвигаясь вперед, перебрасывание мячей, лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между предметами, ползание между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба парами по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки из обруча в обруч.	«Охотники и зайцы» «Мороз-Красный нос».
март	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, передача мяча, прыжки на одной ноге продвигаясь вперед, передача мяча, прыжки через скакалку, перебрасывание мяча через сетку, переброска мяча парами, ползание по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание на четвереньках, ходьба между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба с перешагиванием предметов, прыжки на одной ноге между предметами, лазанье под шнур.	«Совушка», «Затейники», «Мы веселые ребята», «Тихо – громко», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Горелки», «Удочка»
апрель	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах вдоль шнура, переброска мячей, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега, ползание на четвереньках, лазанье под шнур, метание мешочков на дальность, ползание по гимнастической скамейке, ходьба приставным шагом, прыжки на двух ногах вперед, бросание мяча, ходьба на носках, прыжки через	«Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Мышеловка», «Горелки», «Затейники», «Тихо – громко», «Карусель».

	шнуры на одной ноге попеременно.	
май	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с ноги на ногу, броски малого мяча о стену, броски мяча вверх одной рукой, прыжки на двух ногах между предметами, прыжки в длину с места, ведение мяча одной рукой, пролезание в обруч, прыжки в длину с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ходьба между предметами, метание мешочков на дальность, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазанье под шнур, ходьба на носках, лазанье по гимнастической стенке, прыжки между предметами на одной ноге, ходьба с перешагиванием через предметы.	«Совушка», «Воробьи и кошка», «Не оставайся на земле»; «Караси и щука».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема I недели: «День знаний»			
	Упражнять детей в беге в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Мешочки, шнуры 6-8 шт.; мяч (20-25см) <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.9-10
сентябрь	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	«Ловкие ребята», «Пингвины», «Догон и свою пару». Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Обручи, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.11
	Тема II недели: «Осень»			
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Мячи, шнур, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-

упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.			М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.12-13
НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	1	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» П/И«Совушка» Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Обручи, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.14
Тема III недели: «Осень»			
Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторит упражнение на переползание по гимн. скамейке.	2	Подвижная игра «Удочка».	Кубики, кегли, мячи, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.15-16
НА ВОЗДУХЕ Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передачи мяча в ходьбе между предметами.	1	«Быстро передай», «Пройди не задень» П/И «Совушка». Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Кегли, кубики, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.16
Тема IV недели: «Осень»			
Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимн. скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимн. скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	2	Подвижная игра «Не попадись»	Гимн. скамейка, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.17-18
НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу вос – ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	1	«Прыжки по кругу», «Проведи мяч» «Круговая лапта» Игра малой подвижности «Фигуры».	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез,

				2014.»Стр.18
октябрь	Тема I недели: «Мой город, моя страна, моя планета»			
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Кубики, кегли, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.20-21
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	1	«Перебрось - поймай», «Не попадись». Игра малой подвижности «Фигуры».	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.22
	Тема II недели: «Мой город, моя страна, моя планета»			
	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Эхо».	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.23
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	1	«Кто самый меткий?», «Перепрыгни –не задень». П/И«Совушка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мячи по кол- ву детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.24
	Тема III недели: «День народного единства»			
Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в видении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.24-25 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие	

				для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013. –157стр
НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	1	«Успей выбежать» «Мяч водящему». П/И «Не попадись». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.		Мячи по кол- ву детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.26-27
Тема IV недели: «День народного единства»				
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	2	Подвижная игра «Удочка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.		Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.27
НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	1	«Лягушки» «Не попадись». П/И«Ловишки с ленточками» Игра М/П«Эхо»		Мячи по кол- ву детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.28-29 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013. –159стр
Тема I недели: «День народного единства»				
Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	2	Подвижная игра «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Угадай чей голосок».		Канат, шнур, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.29-31
НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы;	1	«Мяч о стенку» «Будь ловким» П/И «Мышеловка»		Кубики, кегли, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура

ноябрь	повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.		Игра М/П «Затейники»	в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.32
	Тема II недели: «День народного единства»			
	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	2	Подвижная игра «Фигуры» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	скакалка по кол-ву детей, мячи, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.33 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013. –161 стр
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1	«Передача мяча» «Не задень» П/И «Не оставайся на полу». Игра М/П «Затейники».	Кубики, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.34
	Тема III недели: «Новый год»			
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Кубики, кегли, дуга. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.34-35
НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	1	П/И «По местам». Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Шнур, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.36	
Тема IV недели: «Новый год»				
Закреплять навык ходьбы и бега между	2	П/И «Фигуры». Игра М/П	Кубики, кегли. <i>Литература:</i>	

	предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимн. стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.		Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.37
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	1	«Передай мяч» «С кочки на кочку» П/И «Хитрая лиса». М/П игра по выбору детей	Кегли, кубики, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.39
декабрь	Тема I недели: «Новый год»			
	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.40
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу вос-ля; упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнение в равновесии, в прыжках, с мячом.	1	«Пройди не задень», «Пас на ходу» П/И «Совушка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.41-42
	Тема II недели: «Новый год»			
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	2	Подвижная игра «Салки с ленточкой» Игра малой подвижности «Эхо».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.42-43
НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в	1	«Пройди- не урони» «Из кружка в	Набивной мяч, кегли. <i>Литература:</i>	

	ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу вос-ля; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.		кружок» «Стой» Игра М/П«Найди предмет»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.44
Тема III недели: «Новый год»				
	Повторить ходьбу с изменением темпа движений с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	2	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.45
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; ходьбе и беге с остановкой по сигналу вос-ля; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	1	«Пас на ходу», «Кто быстрее» «Пройди-не урони». П/И «Лягушки и цапля». Игра М/П по выбору детей	Мяч, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.46
Тема IV недели: «Новый год»				
	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнения в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Эхо».	Гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.47
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; Развивать ловкость и глазомер при метании снежков в даль.	1	«Точный пас», «Кто дальше бросит?»«По дорожке проскользи».	Снежки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.48
Тема I недели: «Зима»				
	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу вос-ля; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной	2	Подвижная игра «День и ночь» Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка, набивные мячи, бруски. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к

январь	площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.			школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.49-50
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; ходьбу и бег врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	1	«Кто быстрее?» «Проскользи - не упади». П/И «Два мороза» Игра М/П Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.51
	Тема II недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и лазании по скамейке.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.52-53
	НА ВОЗДУХЕ Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробушки».	1	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробушки» П/И «Два Мороза». Игра М/П Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Снежки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.54
	Тема III недели: «Зима»			
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	2	Подвижная игра «Удочка».	Мяч,шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.54-55 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013. –84 стр.
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в Ходьбе между снежками; разучить	1	«Хоккеисты» П/И«Два Мороза» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Снежки. санки, клюшки. <i>Литература</i> Л.И.Пензулаева

	ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.		между снежками.	«Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.56
	Тема IV недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.	2	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра М/П по выбору детей	Гимн. скамейка, скакалка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.57
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам».	1	«По ледяной дорожке» «По местам» (игра с санками в шеренгах) «Поезд».	Санки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.58
февраль	Тема I недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	2	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка,шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.59
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	1	«Точная подача» «Попрыгунчики» П/И «Два Мороза».	Клюшка, шайба,санки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М. Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.60-61
февраль	Тема II недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с	2	Подвижная игра «Не оставайся на земле». Игра малой подвижности Ходьба	Мяч, обруч. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура

подскоком; упражнения в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.		в колонне по одному.	в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 61
НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1	«Гонки санок» «Пас на клюшку» П/И «Затейники»	Клюшка, шайба, санки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.62-63
Тема III недели: «День защитника Отечества»			
Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимн. стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	2	Подвижная игра «Не попадись» Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Гимн. скамейка, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.63-64
НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1	«Гонки санок» «Загони шайбу» П/И «Карусель».	Клюшка, шайба, санки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.64-65
Тема IV недели: «Международный женский день»			
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2	Подвижная игра «Жмурки». Игра М/П «Узнай чей голосок?».	Гимн. скамейка, кегли, кубики, обруч. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.65-66
НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с выполнением задания «Найди свой цвет»;	1	«Не попадись» П/И «Белые медведи».	Снежки, кубики. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева

	повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.			«Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.66
март	Тема I недели: «Международный женский день»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	2	Эстафета с мячом«Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.72-73
	НА ВОЗДУХЕ Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	1	«Лягушки в болоте» «Мяч о стенку» П/И«Совушка» Игра М/П	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.73-74
	Тема II недели: «Народная культура и традиции»			
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	2	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, скакалка, шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.74
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге, прыжках; развивать ловкость в задании с мячом.	1	«Мы - веселые ребята» «Охотники и утки» П/И«Тихо - громко»	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.75-76
	Тема III недели: «Народная культура и традиции»			
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе по	2	Подвижная игра «Волк во рву». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Гимн. скамейка, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез,	

	повышенной опоре. НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	«Пас ногой» «Ловкие зайчата» П/И«Горелки» Игра М/П«Эхо».	2014.»Стр. 76 -77 Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.78
Тема IV недели: «Народная культура и традиции»				
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн. стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности по выбору детей.	Набивной мяч, кубики,кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.79 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –166 стр.
	НА ВОЗДУХЕ Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	1	«Передача мяча в колонне». П/И«Удочка» Игра М/П «Горелки».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.80
Тема I недели: «Весна»				
	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч, гимн. скамейка, шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.81
апрель	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	1	«Перешагни – не задень». «С кочки на кочку» П/И«Охотники и утки» Игра М/П «Великаны и	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-

		гномы».	М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.82
Тема II недели: «Весна»			
Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывание мяча друг другу.	2	Подвижная игра «Мышеловка Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 83
НА ВОЗДУХЕ Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровое упражнения с мячом, в прыжках.	1	«Пас ногой» «Пингвины» П.и. «Горелки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 84 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –167стр.
Тема III недели: «День Победы»			
Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков в дальность, в ползании, в равновесии.	2	Подвижная игра «Затейники» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Гимн. скамейка, мешочки, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 84 – 85
НА ВОЗДУХЕ Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.	1	«Пройди -не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» П/И малой подвижности «Тихо –громко».	Мяч, кубики, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.86
Тема IV недели: «День Победы»			
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	2	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному	Мяч, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к

				школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.87
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровое задание в прыжках ,с мячом.	1	«Передача мяча в колонне». П/И «Лягушки в болоте». П.и. «Горелки». Игра М/П «Великаны и гномы».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 88 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –167стр.
май	Тема I недели: «День Победы»			
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра М/П «Великаны и гномы».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.88-89
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.	1	«Пас на ходу» «Брось -поймай» Игра по выбору детей	Скакалка, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.90 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –181
	Тема II недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»			
Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	2	Подвижная игра «Горелки» Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Мяч, обруч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.90-91	

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	1	«Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». П/И «Мышеловка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 92
Тема III недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»				
	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность в прыжках, в равновесии.	2	Подвижная игра «Воробьи и кошка». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мешочки, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.92-93
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	1	«Мяч водящему», «Кто быстрее до кегли». П/И«Горелки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч, кубики, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 93 - 94
Тема IV недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»				
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимн. стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	2	Подвижная игра «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Кегли, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 95
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	1	«Кто быстрее» «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». П/И«Не оставайся на земле» Игра М/П по выбору детей.	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.96

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Месяц	ОВД	Подвижная игра
-------	-----	----------------

сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через шнуры, перебрасывание мяча, прыжки в высоту, лазанье под шнур, прыжки между предметами, ползание, подбрасывание мяча, бросание мяча, прыжки из обруча в обруч.	«Ловишки», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Фигуры»
октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, броски малого мяча вверх, прыжки на одной ноге через шнуры, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перебрасывание мячей, прыжки с высоты, отбивание мяча одной рукой, ползание, лазанье в обруч, ведение мяча по прямой, ползание по гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ведение мяча между предметами, ползание на четвереньках, прыжки на одной ноге между предметами.	«Перелет птиц», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Ловишки с ленточками»
ноябрь	Ходьба по канату, прыжки на двух ногах через шнуры, передача мяча, прыжки на одной ноге вдоль каната, броски мяча в корзину, прыжки через скакалку, ползание по гимнастической скамейке, броски мяча в шеренгах, ползание на четвереньках, ведение мяча в прямом направлении, лазанье под дугу, ходьба на носках, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку, бросание мяча о стенку, забрасывание мяча в корзину	«Догони свою пару», «Угадай, чей голосок?», «Мышеловка», «Затейники», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «По местам», «Хитрая лиса»
декабрь	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, прыжки на двух ногах между предметами, бросание малого мяча вверх, ходьба по гимнастической скамейке, переброска мячей, прыжки на одной ноге вдоль шнура, прыжки через скакалку, передача мяча в колонне, ползание по скамейке, прыжки на двух ногах между предметами, прокатывание мяча между предметами, ползание под шнур, подбрасывание мяча каждой рукой, ползание на животе, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках, прыжки со скамейки, прыжки с мешочком между колен, лазанье по гимнастической стенке	«Хитрая лиса», «Совушка», «Салки с ленточками», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки и цапля», «Охотники и соколы!»
январь	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, прыжки через препятствия, ведение мяча в прямом направлении, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами, прыжки в длину с места, перебрасывание	«День и ночь», «Два Мороза», «Совушка», «Удочка», «Паук и мухи»

	<p>мяча, ползание на четвереньках, бросание мяча о стену, ползание по гимнастической скамейке, ползание, ходьба на носках, ходьба по скамейкам парами, прыжки через скакалку, ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч.</p>	
февраль	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, броски мяча в середину, прыжки на двух ногах через шнуры, ходьба по рейке гимнастической скамейки, прыжки между предметами на одной ноге, передача мяча по кругу, подскоки на одной ноге продвигаясь вперед, перебрасывание мячей, лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между предметами, ползание между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба парами по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>«Ключи», «Два Мороза», «Не оставайся на полу», «Фигуры», «Затейники», «Не попадись», «Карусель», «Жмурки», «Угадай, чей голосок?», «Белые медведи»</p>
март	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, передача мяча, прыжки на одной ноге продвигаясь вперед, передача мяча, прыжки через скакалку, перебрасывание мяча через сетку, переброска мяча парами, ползание по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание на четвереньках, ходьба между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба с перешагиванием предметов, прыжки на одной ноге между предметами, лазанье под шнур.</p>	<p>«Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка», «Затейники», «Мы веселые ребята», «Тихо – громко», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Горелки», «Удочка»</p>
апрель	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах вдоль шнура, переброска мячей, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега, ползание на четвереньках, лазанье под шнур, метание мешочков на дальность, ползание по гимнастической скамейке, ходьба приставным шагом, прыжки на двух ногах вперед, бросание мяча, ходьба на носках, прыжки через шнуры на одной ноге попеременно.</p>	<p>«Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Мышеловка», «Горелки», «Затейники», «Тихо – громко», «Салки с ленточкой», «Догони пару», «Лягушки в болоте»</p>
май	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с ноги на ногу, броски малого мяча о стену, броски мяча вверх одной рукой, прыжки на двух ногах между предметами, прыжки в длину с места, ведение мяча одной рукой, пролезание в обруч, прыжки в длину с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ходьба между предметами, метание мешочков на дальность, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке,</p>	<p>«Совушка», «Воробы и кошка», «Не оставайся на земле»</p>

	лазанье под шнур, ходьба на носках, лазанье по гимнастической стенке, прыжки между предметами на одной ноге, ходьба с перешагиванием через предметы.	
--	---	--