

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

**Рабочая программа  
к образовательной программе дошкольного образования**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическая культура

Пятый год обучения (6 - 7 лет)  
Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Репина Е.О.

Согласована на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

г. Балтийск

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. Пояснительная записка

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

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

### **Основные цели и задачи:**

*Формирование представлений о здоровом образе жизни*

- 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 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*

- Формирование навыков безопасности поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;

- Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- Привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
- Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

## **2. Планируемые результаты освоения культурной практики**

1. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.
2. Умеет перестраиваться в три-четыре колонны; в два, три круга на ходу; в две шеренги после расчета на «первый, второй»; соблюдать интервалы во время передвижения; выполнять повороты направо, налево, кругом.
3. Умеет лазать по гимнастической стенке до 2,5 м. с изменением темпа.
4. 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 (не менее 180см), в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
5. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м; метать предметы в движущуюся цель.

6. Проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
7. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.
8. Усвоил культурно-гигиенические навыки.
9. Сформированы навыки культуры еды. Имеет представление о полезной для здоровья пище.
10. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.
11. Знает об особенностях строения и функций организма.

### 3. Тематическое планирование

№ ООД	Тема. Задачи.	Количество часов	Источник (пособие, стр.) Инвентарь
Сентябрь 1	Упражнять детей в беге колонной 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.	1	Л.И. Пензулаева «Физ. культура в детском саду» Стр.9  Бубен, шнуры (6-8 шт.), мячи (диаметр 20-25 см)
2	Упражнять детей в беге колонной 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. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи.	1	Стр.10  Бубен, гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи (диаметр 20-25 см)
3	<b>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.</b>	1	Стр.11  Обручи, мяч, мешочки, ориентиры
4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1	Стр.11  Флажки, стойки, шнур, колокольчик
5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках на двух ногах между предметами; повторить упражнение с мячом и ползание.	1	Стр.13  Флажки, кегли, мячи (диаметр 20-25 см)

6	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</b>	1	Стр.14 Кубики, обручи
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1	Стр.15 Ориентиры, малые мячи, гимнастические скамейки, скакалка
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1	Стр.16 Ориентиры, мячи малого диаметра, скамейки
9	<b>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</b>	1	Стр.16 Кубики (5-6 шт.), мяч большого диаметра, кубики
10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	1	Стр.16 Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, обручи, шнуры
11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в лазанье в обруч правым и левым боком; повторить прыжки на правой и левой ноге через шнуры и ходьбу боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.	1	Стр.18 Гимнастические палки, Обручи, кубики, шнуры
12	<b>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</b>	1	Стр.18 Мячи большого диаметра
Октябрь 13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Стр.20 Кегли (6-8 шт.), кубики (6-8 шт.), гимнастические скамейки, мячи малого диаметра
14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая	1	Стр.21 Кегли (6-8 шт.), кубики (6-8 шт.),

	через него справа и слева, продвигаясь вперед; упражнять в переброске мячей друг другу.		гимнастические скамейки, шнур (3-4 м), Мячи (большой и средний диаметр)
15	<b>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</b>	1	Стр.22  Бруски (6-10 см), мячи (диаметр 10-12 см), мешочек с песком
16	Упражнять детей 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.	1	Стр.22  Бруски (6-10 см), обручи, гимнастический мат, мячи, гимнастические скамейки.
17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед; упражнять в лазанье в обруч на четвереньках.	1	Стр.23  Бруски (6-10 см), гимнастический мат, мячи, гимнастические скамейки, обручи.
18	<b>Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</b>	1	Стр.24  Кубики, обручи, мешочки с песком, веревочка (1,5 – 2 м)
19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Стр.24  Кубики, мячи, гимнастические скамейки, скакалка
20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча; ползании; упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамейки.	1	Стр.26  Мячи, гимнастические скамейки, кубики(6-8 шт.)
21	<b>Закреплять навык ходьбы с изменением</b>	1	Стр.26

	<b>направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.</b>		Кегли (6-8 шт.), мячи (большого диаметра)
22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Стр.27  Бубен, мячи, шнур, кубики (5-6 шт.), гимнастическая скамейка, скакалка
23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах между предметами и ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1	Стр.28  Бубен, мячи  Скакалки, кубики, гимнастические скамейки, мешочки с песком, обручи
24	<b>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</b>	1	Стр.28  Мячи малого диаметра, мешочек с песком, ленточки
Ноябрь 25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	1	Стр.29  Канат, шнуры (6-8 шт.), мяч
26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната на правой и левой ноге попеременно; упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками.	1	Стр.32  Канат, мячи
27	<b>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячами прыжками.</b>	1	Стр.32  Кегли (6-8 шт.), шнуры (6-8 шт.), кубики, мячи
28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через	1	Стр.32



	короткую скакалку; бросании мяча друг другу; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Короткие скакалки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, мячи
29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; в передаче мяча в шеренгах.	1	Стр.34  Короткие скакалки, мячи
30	<b>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</b>	1	Стр.34  Бруски, мячи (большой диаметр), кубики (6-8шт.), гимнастические скамейки
31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед.	1	Стр.34  Кубики, мячи, дуги (3-4 шт.)
32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в горизонтальную цель; упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	1	Стр.36  Кубики, мешочки с песком, гимнастическая скамейка
33	<b>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</b>	1	Стр.36  Шнур, мяч, кегли
34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1	Стр.37  Кегли (6-8 шт.), кубики (6-8 шт.), шнуры (2 шт.), гимнастическая скамейка, мячи
35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять в ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	1	Стр.38  Кегли (6-8 шт.), кубики (6-8 шт.), бревно (15-20 см ширина),
36	<b>Повторить ходьбу и бег с изменением</b>	1	Стр.39

	<b>направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</b>		Ориентиры, мячи (большой диаметр), обручи
Декабрь 37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Стр.40  Мячи (малый диаметр), мешочки с песком, кубики, кегли
38	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в ходьбе по гимнастической скамейке; в переброске мячей друг другу; в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	1	Стр.41  Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры
39	<b>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</b>	1	Стр.41  Кегли (6-8 шт.), Мячи (большой диаметр), короткая скакалка
40	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямо разбега, добиваться слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В п/и «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.	1	Стр.42  Бубен, гимнастические палки, мячи, гимнастическая скамейка, ленточки
41	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 градусов. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.	1	Стр.43  Бубен, гимнастические палки, кегли, мячи, шнур
42	<b>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</b>	1	Стр.43  Кубики (6-8 шт.), мешочки с песком, обручи (5-6 шт.)

43	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1	Стр.45 Мячи (малый диаметр), Гимнастические скамейки, веревочки
44	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на двух ногах на правой и левой ноге поочередно; упражнять в прокатывании мяча между предметами; в ползании под шнур правым и левым боком.	1	Стр.46 Мячи (малый диаметр), Кубики (5-6 шт.), обруч, Гимнастические скамейки, мат
45	<b>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</b>	1	Стр.46 Мячи (большой диаметр), кегли,
46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1	Стр.47 Гимнастические скамейки, мешочки с песком
47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1	Стр.48 Гимнастические скамейки, кубики, короткие скакалки
48	<b>Упражнения детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</b>	1	Стр.48 Постройки из снега, клюшки, шайба, снежки, кубики
Январь 49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспышную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1	Стр.49 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, бруски (4-5 шт.), мячи
50	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспышную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1	Стр.51 Гимнастические палки, гимнастические

			скамейки, обручи, мячи
51	<b>Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.</b>	1	Стр.51  Санки, снеговик, обручи (красный, синий)
52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1	Стр.52  Кубики, мат, мячи
53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1	Стр.53  Кубики, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, мешочки с песком
54	<b>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</b>	1	Стр.54  Снежки, кегли, обручи (красный, синий)
55	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1	Стр.54  Шнуры (6-8 шт.), мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, кубики, скакалка
56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1	Стр.56  Шнуры (6-8 шт.), мячи (малый диаметр), кегли
57	<b>Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</b>	1	Стр.56  Снежки, клюшки, шайба, обручи (красный, синий)
58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании	1	Стр.57

	на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		Скакалки, гимнастические скамейки, мешочки с песком обруч
59	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1	Стр.58  Скакалки, Кубики (6-8 шт.), гимнастические скамейки, обручи
60	<b>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</b>	1	Стр.58  Снежные постройки, санки
Февраль 61	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.	1	Стр.59  Обручи, гимнастические скамейки, кубики (4-5 шт.), мячи, шнуры
62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках; повторить упражнение в бросании мяча и ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к другой	1	Стр.60  Обручи, гимнастические скамейки, кубики (4-5 шт.), мяч (большой диаметр)
63	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</b>	1	Стр.60  Санки, Клюшки, шайбы, обручи (красный и синий)
64	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	1	Стр.61  Гимнастические палки, мячи, шнур или дуга, гимнастические скамейки
65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	1	Стр.62  Гимнастические палки, кегли, мячи

66	<b>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</b>	1	Стр.62 Санки, клюшки и шайбы
67	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1	Стр.63 Бубен, мячи, гимнастические скамейки, мешочки с песком обручи
68	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; в метании мешочков в горизонтальную цель; лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1	Стр.64 Гимнастические скамейки, кубики, мешочки с песком
69	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</b>	1	Стр.64 Санки, клюшки и шайбы
70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1	Стр.65 Мячи (большой диаметр), кегли, гимнастические скамейки, обручи
71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в играх с мячом.	1	Стр.66 Мячи (большой диаметр), гимнастические скамейки, мешочки с песком
72	<b>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</b>	1	Стр.66 Кубики, снежки
Март 73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	1	Стр.72 Кегли, кубики, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки
74	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия в	1	Стр.73

	ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; в играх с мячом.		Кегли, кубики, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки
75	<b>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</b>	1	Стр.73 Шнуры, мячи
76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	1	Стр.74 Флажки, короткие скакалки, сетка, мячи (малый диаметр)
77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить прыжки через шнуры; переброску мячей в парах; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	Стр.75 Флажки, шнуры (длина 3м), мячи (большой диаметр), гимнастические скамейки
78	<b>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</b>	1	Стр.75 Мяч (большой диаметр), шнурок
79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Стр.76 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнуры
80	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени; ходьбу между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	1	Стр.78 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнуры
81	<b>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</b>	1	Стр.78 Мячи (большой диаметр), шнуры
82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и	1	Стр.79 Кубики

	прыжки.		
83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье под шнур прямо и боком; повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, упражнять в играх с мячом.	1	Стр.80  Шнур, мячи, короткие скакалки
84	<b>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</b>	1	Стр.80  Мячи (большой диаметр), скакалка
Апрель 85	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1	Стр.81  Кубики, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, шнур
86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; переброску мячей друг другу в парах.	1	Стр.82  Кубики, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, короткие скакалки
87	<b>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</b>	1	Стр.82  Кубики, обручи, мяч (большой диаметр)
88	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1	Стр.83  Обручи, мячи, кубики
89	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в лазанье под шнур в группировке, в играх с мячом.	1	Стр.84  Обручи, мячи, шнур
90	<b>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</b>	1	Стр.84  Мячи, мешочки с песком, ориентиры
91	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1	Стр.84  Мешочки с песком, гимнастические



			скамейки
92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках через короткую скакалку на месте. Вращая ее вперед, назад, скрестно.	1	Стр.86  Мешочки с песком, кегли, короткие скакалки
93	<b>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</b>	1	Стр.86  Кегли, мячи
94	Занятие 94. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1	Стр.87  Кубики, гимнастические скамейки, мячи, мешочки с песком, ленточки
Май 95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; в переброске мячей друг другу в парах; в беге на скорость.	1	Стр.88  Кубики, гимнастические скамейки, шнуры, мячи, ленточки
96	<b>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</b>	1	Стр.88  Мячи
97	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии в ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в бросании малого мяча о стенку.	1	Стр.88 Обручи, гимнастические скамейки, мячи (малый диаметр)
98	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу; в бросках мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами.	1	Стр.89  Обручи, гимнастические скамейки, мячи (малый диаметр) ориентиры
99	<b>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</b>	1	Стр.90  Мячи (большой диаметр), гимнастические скамейки, мячи (малый диаметр), короткие

			скакалки
100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1	Стр.90 Мячи (большой диаметр), обручи
101	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения; прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии – ходьба между предметами с мешочком на голове.	1	Стр. 91 Мячи (большой диаметр), мешочки с песком, кубики
102	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</b>	1	Стр.92 Обручи (6-8 шт.), кубики (по 4-5 шт.), мячи, короткие скакалки
103	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	1	Стр.92 Мешочки с песком, гимнастические скамейки, шнуры
104	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; в равновесии – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1	Стр.93 Мешочки с песком, гимнастические скамейки, шнур
105	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</b>	1	Стр.93 Кегли, кубики, мячи
106	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1	Стр.95 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, кегли, мяч
107	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове, в прыжках.	1	Стр.96 Гимнастические палки, гимнастические скамейки, кегли, кубики, мешочки с

			песком
108	<b>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</b>	1	Стр. 96 Кубики, мячи
	Итого	108	

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

#### **4. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

Учебно – методическое обеспечение:

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

#### **Материально-техническое обеспечение**

№	Наименование оборудования (инвентарь)	Количество (шт.)
1	Гимнастическая скамейка	8
2	Малый стол (голубого цвета)	1
3	Гимнастическое бревно	1
4	Гимнастические лестницы	4
5	Кольцо баскетбольное	2
6	Футбольные ворота	2
7	Корзина баскетбольная	2
8	Ориентиры (оранжевого цвета)	17
9	Гимнастические скакалки	27
10	Гимнастические маты	4
11	Бруски (пластмассовые)	6
12	Кубики (пластмассовые)	22
13	Мешочки для метания: 150 гр. (желтого цвета)	4
	200 гр. (красного цвета)	4
	250 гр. (зеленого цвета)	4
	300 гр. (синего цвета)	4
14	Мешки для прыжков: (48x72 см)	2
	(30x60 см)	8
15	Канат 6 метров	1
	2 метра	2
	2 метра (с креплением)	4
16	Сетка для мячей	1

17	Теннисные ракетки	2
18	Эстафетные палочки: деревянные	8
	пластмассовые	2
19	Гимнастические палки: длинна 1 м	29
	длинна 2 м	8
	длинна 0,5 м	10
20	Шары пластмассовые	2 мешка
21	Мячи «фитбол» детские (с ручкой)	4
22	Мяч диаметр 18 см	16
	диаметр 15 см	25
	диаметр 10 см	10
23	Кегли высота 20 см	10
	высота 28 см	18
24	Тунели	3
25	Флажки на деревянной ручке	35
	на пластмассовой ручке	25
26	Гимнастические обручи (диаметр 70 см)	37
27	Флажки праздничные (3м)	3
28	Сетка волейбольная 9м x 94 см	1
	4м x 1м 90см	1
29	Футбольный мяч (диаметр 20 см)	1
30	Набор знаков дорожного движения в чемодане	1