

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

Четвертый год обучения (5 - 6 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.)»

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

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

Основные цели и задачи:

Формирование представлений о здоровом образе жизни

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

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

Физическая культура

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

2. Планируемые результаты освоения культурной практики

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

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

3. Тематическое планирование

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Учебно – методическое обеспечение:

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

Материально-техническое обеспечение

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

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