

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕГЛАЗКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета от 31.08.2023 г.
Протокол №1
Председатель педагогического
совета _____

«Согласовано»
Заместитель заведующего

« _____ » _____ 2023 г.

«Утверждено»
Заведующий МАДОУ «Синеглазка»
С.Н.Босякова _____
от « _____ » _____ 2023 г.

**Рабочая программа
по образовательной деятельности «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
старшей группы компенсирующей направленности
для обучающихся с задержкой психического развития группы №5**

2 занятия в неделю
60 занятий в год

Составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Синеглазка»
Монахов М.С.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования обучающихся с задержкой психического развития

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014.
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
5. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - Москва: Линка – Пресс, 2000.

Программа рассчитана на 60 компонентов непрерывной образовательной деятельности в год (2 раза в неделю), их длительность составляет 25 минут.

Сопутствующие формы образовательной деятельности: спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения, игры – эстафеты, спортивные игры проводятся в процессе взаимодействия с воспитанниками и направлены на достижение целевых задач в режимных моментах.

Программой предусмотрено проведение:

- адаптационного и диагностического периода - сентябрь;
- учебного периода – с 02.10.2023 – 31.05.2024 г.;
- "Недели игры и игрушки" с 30.10.2023 - 03.11.2024 г.,
- "Недели зимних игр и забав" с 29.01.2024 - 02.02.2024 г.

Образовательная деятельность проводится по полугодиям: 1 полугодие: с 01.09.2023 по 29.12.2023 – 13 часов; 2 полугодие с 09.01.2024 г. по 31.05.2024 г. – 20 часов.

Целями реализации Программы являются: развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации; совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств; развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи программы:

- формировать стремление к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).
- формировать проявление соотношения некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек).
- формировать умение осознанно и технично выполнять физические упражнения, соблюдать правильное положение тела.
- закреплять навык четырехчастных, шестичастных традиционных общеразвивающих упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией.
- формировать способность выполнять общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами.
- осваивать энергичную ходьбу с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.
- обучать технике бега на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.
- учить разным видам прыжкам: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы.
- обучать прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- обучать разнообразным движениям с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м).
- учить перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).
- учить метать вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.
- учить ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.
- учить подтягиваться на скамейке с помощью рук; учить передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.
- учить ползать и перелазать через предметы (скамейки, бревна).
- учить подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см).

- учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.
- развивать активность и желание участвовать в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах.
- развивать интерес к спортивным играм: городки, баскетбол по упрощенным правилам.
- учить обучающихся в футболе отбивать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног.
- обогащать двигательный опыт в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.
- развивать стремление к двигательной активности, получать удовольствие от физических упражнений и подвижных игр.
- развивать самостоятельность, выразительность и грациозность движений.
- продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения.
- развивать способность испытывать чувство радости в процессе двигательной деятельности; приучать к активности в освоении новых упражнений; самостоятельно замечать успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; к анализу выполнения отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам.
- воспитывать потребность и желание помогать взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь.
- поддерживать интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.
- воспитывать положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Задачи реализации программы коррекционной работы:

- знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);
- систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;
- проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» - мышцы напряжены, «сосулька весной» - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;
- проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату...; захват ступнями, пальцами ног предметов);
- учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);
- внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);
- контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков

моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);

- осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;
- включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;
- объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);
- учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;
- развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;
- проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;
- привлекать родителей к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ
- создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);
- использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;
- учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;
- развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);
- способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;
- совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;
- учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
- продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;
- учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;
- включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;
- совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;
- стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);

- формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
- стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;
- развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения), предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные - выполняют)
- дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;
- развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.
- развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;
- тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);
- развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;
- применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;
- развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий.

Задачи реализации национально-регионального компонента:

- развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту («Каюг и собаки»).
- учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленоводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

Новизна данной рабочей программы, заключается во включении инновационных методик здоровьесбережения с использованием разнообразных технологий: дыхательная и звуковая гимнастика Е.А. Стрельниковой, Т.В. Нестерюк, фитбол-гимнастика, релаксация, тренажерный путь, эвритмическая гимнастика, стретчинг, степ-гимнастика Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова, гимнастика для глаз И.К. Шилковой.

Особенность организации образовательного процесса по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для старшей группы компенсирующей направленности с задержкой психического развития заключается в проведении непрерывной образовательной деятельности: в холодный сезон – 2 раза в зале, летом на площадке. В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса являются занятия в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

Оценка индивидуального развития воспитанника осуществляется в форме педагогической диагностики, проводится с использованием диагностического материала инструктором по физической культуре 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Тематический план

| № | Тема НОД | Количество непрерывной образовательной деятельности | В том числе практической |
|---|---------------------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Адаптационный, диагностический период | | |
| 2 | Учебно-тренировочное | 43 | 43 |
| 3 | Тренировочное | 10 | 10 |
| 4 | Игровое | 7 | 7 |
| | | 60 | 60 |

Планируемые результаты освоения образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе компенсирующей направленности для обучающихся с задержкой психического развития

Планируемые результаты освоения ребенком старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с задержкой психического развития программы представлены в виде целевых ориентиров, которые будут определяться в ходе педагогического наблюдения:

- сформировано стремление к выполнению физических упражнений, позволяющих

демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

- сформировано проявление соотношения некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек).

- сформировано умение осознанно и технично выполнять физические упражнения, соблюдать правильное положение тела.

- закреплен навык четырехчастных, шестичастных традиционных общеразвивающих упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией.

- сформирована способность выполнять общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами.

- освоил энергичную ходьбу с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

- обучен технике бега на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.

- владеет разными видами прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы.

- прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

- обучен разнообразным движениям с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м).

- умеет перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

- умеет метать вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

- умеет ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

- умеет подтягиваться на скамейке с помощью рук; передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.

- умеет ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна).

- умеет подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см).

- умеет лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.

- развита активность и желание участвовать в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах.

- развит интерес к спортивным играм: городки, баскетбол по упрощенным правилам.

- умеет отбивать в футболе мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног.

- обогащен двигательный опыт в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

- развито стремление к двигательной активности, получать удовольствие от физических упражнений и подвижных игр.

- развита самостоятельность, выразительность и грациозность движений.

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения.

- испытывает чувство радости в процессе двигательной деятельности; приучен к активности в освоении новых упражнений; самостоятельно замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; к анализу выполнения отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам.

- привита потребность и желание помогать взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь.

- умеет поддерживать интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.

- привиты положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

Методика проведения оценки индивидуального развития обучающихся старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с задержкой психического развития

С детьми старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с задержкой психического развития для выявления качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения, и проводится обследование основных видов движений:

Координационные способности: лазание (лазать по гимнастической стенке чередуясь шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.)

Скоростно – силовые качества: разные виды прыжка в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы.

Силовые качества: метать вдаль мяч (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Скоростно – координационные способности: бега на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.

Ловкость и координация движений (перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям обучающихся данного возраста;

отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у обучающихся заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию обучающихся помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 обучающихся. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Список использованной литературы

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. - Москва, Мозаика-Синтез, 2014.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. Москва, 2003 год.
- Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - Москва: Линка – Пресс, 2000.
- Власенко Н.Э. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, - М: Айрис-Пресс, 2011.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятия с детьми 2-7 лет» - М.: Мозаика – Синтез, 2006 (программа и методические рекомендации).
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания обучающихся 3-7 лет.- Белый город, 2013
- Зимонина В.Н. Программа воспитания ребенка дошкольника «Расту здоровым».
- Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - ТЦ Сфера, 2017. (методическое пособие)
- Физкультура- это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием/ Л.Н. Сивачёва. - С.П.: Детство-Пресс».
- Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011 г.
- Сайкина Е.Г., Фирлева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников». - С-Пб.: Детство-Пресс, 2004.
- Коррекция нарушений осанки у дошкольников / Г.А.Халемский - С-Пб.: Детство-Пресс, 2011.
- Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Программы эмоционального развития обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» - Москва, Генезис (методическое пособие
- Подвижные игры для обучающихся с нарушениями в развитии / Л.В.Шапкина - С-Пб.: Детство-Пресс, 2002.
- Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.
- Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
- Охрана здоровья обучающихся в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

**Календарно-тематическое планирование занятий по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
в старшей группе компенсирующей направленности для обучающихся с задержкой психического развития**

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------------|------------|-------|--|---|--|--|---|-------------------------------|--|
| | | | | | | Перестроение ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Октябрь 1 неделя | 02.09.19 | | | Адаптационный, диагностический период | | | | | | |
| | 30.09.19 | | 1 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди). Стр.28 | «Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лезть по гимнастической лестнице. Игра: малой подвижности «Найди и промолчи». | Гим.скамейка Шнуры Мячи | 1. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------------|------------|-------|----------------------|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Октябрь 2 неделя | | | 2 | учебно-тренировочное | Продолжить упражнять обучающихся в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с платочками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага). Повторить 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз) Стр.29 | «Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лезть по гимнастической лестнице. «Метание «помпонов» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: развивать меткость. | Гим.скамейка Шнуры Мячи «Помпоны». | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М., 2015. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. |
| | | | 3 | учебно-тренировочное | 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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками | 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз). 2.Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз). 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Стр.30 | «Не оставайся на полу» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал, взбираться на предметы. С.30 Игра малой подвижности «У кого мяч?». | Гим.палка Мяч Гим.скамейка Гим.мат». | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. |

| Месяц | План. | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|-------|------|-------|----------------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Октябрь 3 недели | | | 4 | учебно-тренировочное | Продолжить разучивать 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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании Самомассаж и дыхательная гимнастика до 30сек. И.п.- о.с. Вдох носом, выдох ртом на звуке (с-с-с). ОРУ без предметов Релаксация | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). Стр.32 | «Не оставайся на полу» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал, взбираться на предметы. НРК «Перетягивание на палках» | Гим.палка Мяч Гим.скамейка Гим.мат | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015. |
| | | | 5 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег враспынную ОРУ без предметов Релаксация | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз). 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза). 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза). Стр.33 | Подвижная игра «Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой НРК «Северные олени» | Мяч Дуга Набивные мячи Гим.скамейка Гим.маты. | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Октябрь 4 недели | | | 6 | учебно-тренировочное | Закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель (2 м); Учить подлезать под дугу прямо и боком (в группировке); УПР в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, носок тянуть; Развивать ловкость, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать дружеские отношения. | Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег враспынную Самомассаж и дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко». ОРУ с кубиком Релаксация | 1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мяча в горизонтальную цель (2 м); -подлезание под дугу прямо и боком (в группировке); -ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, носок тянуть. Стр.34 | «Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. «Метание «помпонов» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: Развивать меткость. | 2 дуги, набивные мячи, мячи малые, кубики, скак | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------------------|--|--|--|---|---|--|
| | | | 7 | учебно-тренировочное | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному Дыхательная гимнастика ОРУ с кубиком Релаксация | 1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствии (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз). Стр.35 | «Гуси-лебеди» Цель: развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь, с увертыванием по сигналу. Игра малой подвижности «Летает – не летает». | 2 обруча, 2 гимнастические скамьи, 2 набивных мяча, мягкий модуль (высота 20 см), маска | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 |
|--|--|--|---|----------------------|--|--|--|---|---|--|

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Октябрь 5 недели | | | 8 | Круговая тренировка | Повторить упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному Самомассаж и дыхательное упражнение «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Одуванчик» ОРУ с кубиком Релаксация | 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствии (высота 20 см), 2–3 раза; Стр.37 | «Догони мяч», Цель: развивать ловкость, глазомер, быстроту движений. Игра малой подвижности «Летает – не летает». | малые мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 мата, 2 обруча, 2 | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 9 | эстафета-соревнование <u>По методике Н.Н.Ефименко</u> | «Маугли» Создать условия для полученных физкультурных навыков. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке разными способами, ходить по ритмоходу на высоких четвереньках, ползать на животе по гимнастической скамье. Работать над профилактикой плоскостопия. Развивать эмоциональность у обучающихся, желание быть здоровыми. Дыхательное упражнение «Сдуй шарик». Сделать глубокий вдох и на выдохе произнести звук (ш-ш) Релаксация «Волшебный сон». | | Подвижная игра «Полоса препятствий» | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. | Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. | |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|---------|-------------------------|-------------------|-------------------|----------------|--------------|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Ноябрь 1 недели | | | | Игровое | Неделя « Игр и игрушек» | | | | | Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, Айрис-Пресс, 2011 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|----------------------|--|--|--|--|---------------------------------|--|
| | | | 10 | учебно-тренировочное | 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое Самомассаж и Дыхательная гимнастика «Дровосек». ОРУ с длинной веревкой Релаксация | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4–5 метров. Повторить 2–3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.); Стр.42 | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал. Коррекционные упражнения для кистей рук с палочкой - перехватывание, прокатывание | Кубики или мячи Гим.скамейка | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. |
|--|--|--|----|----------------------|--|--|--|--|---------------------------------|--|

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|----------------------|---|--|---|---|---------------------------------|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Ноябрь 2 недели | | | 11 | учебно-тренировочное | Продолжить 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое Самомассаж и дыхательная гимнастика «Сдуй шарик». Сделать глубокий вдох и на выдохе произнести звук (ш-ш-ш). ОРУ с длинной веревкой Релаксация | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза. С.43 | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Коррекционные упражнения: Упражнения для рук с палочкой: вращение. | Кубики или мячи Гим.скамейка | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 |
| | | | 12 | учебно-тренировочное | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи). Самомассаж и Коррекционная гимнастика «Цветок распускается». «Разноцветные шары» (в ходьбе). ОРУ с длинной веревкой Релаксация | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза. Стр.44 | Подвижная игра «Удочка». Цель: развивать быстроту бега, умение согласовывать движения в парах. Коррекционные упражнения: Упражнения для рук с палочкой: прокатывание. | Мячи Обручи Гим.скамейка | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Ноябрь 3 недели | | | 13 | учебно-тренировочное <u>С использованием нестандартного оборудования</u> | Продолжить упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи) Самомассаж и дыхательная гимнастика «Лыжник», «Рубка дров». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2–3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза. Стр.45 | «Бег в снегоступах» Цель: развивать равновесие, бег в прямом направлении. <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Сивачева Л. «Физкультура – это радость!» | 2 доски, мячи, обручи, гимнастические палки, «снегоступы». | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2015 Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. |
| | | | 14 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»– дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе враспынную, бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Рубка дров». ОРУ без предметов | 1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5–6 раз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза. Стр.46 | Подвижная игра «Пожарные на учении». Цели: развивать ловкость, глазомер, быстроту движений Коррекционные упражнения для кистей рук с кольцами Игра малой подвижности «У кого мяч?» | Гим.скамейка Шнур Мешочки с песком | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2014 |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | Перестроения, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Декабрь 1 неделя | | | 15 | учебно-тренировочное | 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Лотос». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4–5 метров. Повторить 2–3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза. | «Не оставайся на полу» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал. Игра малой подвижности по выбору обучающихся. | Кубики или мячи Гим. скамейка | Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Мозаика – Синтез, М.,2014 |
| | | | 16 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании Самомассаж и Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинки». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз. Стр.49 | Подвижная игра «Ловишки с ленточками | Гим. скамейка Мячи Кегли Обручи Бруски | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Декабрь 2 недели | | | 17 | учебно-тренировочное | Продолжить упражнять обучающихся в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Подуй на снежинки» (сделать вдох и на выдохе сдуть снежинку с ладони). ОРУ с султанчиками Релаксация | 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору обучающихся). Стр.50 | Подвижная игра «Ловишки с ленточками» «Ловишки-перебежки» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении. Игра «Сделай фигуру» | султанчики, мячи, 2 гимнастические скамьи, Мячи Кегли Обручи Бруски | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 18 | учебно-тренировочное <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> | 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 и переброске мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании. Самомассаж и Дыхательная гимнастика «Шарик». ОРУ с султанчиками Релаксация | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Стр.51 | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч». | Флажки Мячи Кегли или набивные мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Декабрь 3 недели | | | 19 | учебно-тренировочное | Продолжать 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 и переброске мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Сдуй шарик». Сделать глубокий вдох и на выдохе произнести звук (ш-ш-ш). ОРУ с султанчиками Релаксация | 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза. Стр.52 | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч». | Флажки Мячи Кегли или набивные мячи. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 20 | игровое | «Морское путешествие» Учить ходить противоходом по гимнастической скамье, разойтись, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на коленях, стопах и ладонях, на животе; развивать мышцы живота, подвижность позвоночника, ловкость, равновесие; воспитывать интерес к животным, желание заботиться о них. | | | | гимнастическая скамья, гимнастические маты. | Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Декабрь 4 неделя | | | 21 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Поднимем выше груз» ОРУ с косичкой Релаксация «Волшебный сон». | 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза. Стр.53 | «Охотники и зайцы» Цель: развивать прыжки с продвижением вперед, умение быстро реагировать на сигнал. Игра малой подвижности «Летает – не летает». | Мячи Гим.скамейка Мешочки с песком Гим.мат | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 22 | учебно-тренировочное | Продолжить упражнять обучающихся в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Вертолет», ОРУ с косичкой Релаксация | 1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове. Стр.54 | Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Летает – не летает». | Мячи Гим.скамейка Мешочки с песком Гим.мат | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Декабрь 5 неделя | | | 23 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко». ОРУ без предметов Релаксация | 1.Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза). 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см) Стр.55 | Подвижная игра «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гим.стенка Гим.скамейка Мячи Кубики Набивные мячи. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 24 | учебно-тренировочное | Продолжить упражнять обучающихся в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную. Самомассаж Коррекционная гимнастика «Коровка» ОРУ без предметов Релаксация | 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза). Стр.56 | Подвижная игра «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гим.стенка Гим.скамейка Мячи Кубики Набивные мячи. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|----------------------|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Январь 2 недели | | | 25 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся 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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке Самомассаж и Дыхательная гимнастика до 30 сек. ОРУ без предметов Релаксация | 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза. 3. Метание – броски мяча в шеренгах. Стр.59 | Подвижная игра «Медведи и пчелы» Игра малой подвижности (по выбору обучающихся). | Кубики Гим.доска Мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 26 | <u>игровое</u> | Учить играть в игры: «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; закреплять умение прыгать вверх, доставая рукой до ленточек на резинке, подвешенных выше поднятой руки ребенка на 20 см; упражнять в умении метать «помпоны» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; развивать гибкость, ловкость, меткость, глазомер, силу толчка; воспитывать желание правильно выполнять упражнения Самомассаж и дыхательная гимнастика Дыхательная гимнастика «Лес шумит». ОРУ с косичкой Релаксация | | | НРК «Оленеводы» Коррекционные упражнения для кистей рук с мячом. «В зимний холод, всякий молод» (Соревнования) | Кубики Гим.доска Мячи Набивные мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|----------------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Январь 2 недели | | | 27 | учебно-тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бега в другую сторону Самомассаж и дыхательная гимнастика до 30 сек. «Насос» ОРУ без предметов Релаксация | 1.Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2.Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3.Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Стр.62 | Подвижная игра «Совушка». | Мячи Веревки (шнур) Дуга Гим.скамейка | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 28 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонне по одному с выполнением заданий по команде ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную Самомассаж и дыхательная гимнастика до 30 сек. «Надуем шарик». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Стр.63 | «Пожарные на ученье» Цель: развивать умение быстро лазить по гимнастической лестнице произвольным способом. М/и «Найди и промолчи» | Мячи Гим.скамейка Обручи Набивные мячи. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|----------------------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Январь 4 недели | | | 29 | учебно-тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба между предметами «змейкой», Бег врассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика до 30 сек. «Кузнечик». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Стр.64 | «Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: развивать силу броска. Игра малой подвижности (по выбору обучающихся). | Мячи Гим. скамейка Обручи Набивные мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 30 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении. Стр.66 | «Не оставайся на полу» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать с увертыванием. Ходьба в колонне по одному | Длинная веревка, Гим.стенка Обручи Гим.скамейка Мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Февраль 2 недели | | | | игровое | Неделя «Зимних игр и забав» | | | | | Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 г. |
| | | | 31 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; Бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; Ходьба в колонне по одному. Самомассаж и Дыхательная гимнастика «Лес шумит». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз). Стр.68 | «Охотники и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость. Упражнения для кистей рук с кольцами «Руль». | Гим.палки Гим.скамейка Мячи Корзина Бруски. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Февраль 3 неделя | | | 32 | учебно-тренировочное | Продолжать упражнять обучающихся в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег враспынную; Бег с продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; Ходьба в колонне по одному. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Лес шумит» Коррекционная гимнастика «Насос». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Стр.69 | Подвижная игра «Охотники и зайцы». Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость. Упражнения для кистей рук с кольцами «Руль». | Гим.палки Гим.скамейка Мячи Корзина Бруски | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 33 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу Самомассаж и Дыхательная гимнастика. «Трактор». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза. Стр.70 | НРК «Белые медведи» Игровое упражнение: «Крокодил». | Мячи Дуги Корзина Маты | Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014г. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Степаненкова - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|------------------|------|------|-------|----------------------|---|---|---|--|---------------------------------|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Февраль 4 неделя | | | 34 | учебно-тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; Перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя Самомассаж и Дыхательная гимнастика ОРУ с кеглей Релаксация | 1.Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза). 3.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10–12 раз). Стр.71 | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному. | Мячи Дуги Корзина Маты | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |
| | | | 35 | учебно-тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя Самомассаж Дыхательная гимнастика до 30сек. «Волшебный цветок». ОРУ с кеглей Релаксация | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10–12 раз). Стр.71 | «Ловишки-перебежки» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении. НРК «Сокол и лиса» | Мячи Дуги Корзина Маты | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|---------------|------|------|-------|----------------------|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Март 1 неделя | | | 36 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Каша кипит» ОРУ с кеглей | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). Стр.72 | Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному. | Гим.скамейка Мешочки с песком Шнур | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 37 | игровое | «Легенда о солнце» Учить передвигаться вперед, назад, делая упор руками сзади; закреплять умение согласовывать движения в парах; упражнять в умении делать глубокие выпады в сторону. Развивать силу, координацию движений, внимание. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. | | | | РНК «Каюры и собаки» «Метание аркана на хорей» | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|---------------|------|------|-------|----------------------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | Перестроение ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Март 2 неделя | | | 38 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную. ОРУ без предметов Релаксация | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Стр.77 | «Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить на гимнастическую лестницу, изученными способами, выполнять правила эстафеты. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». | Мячи Канат Обручи Мешочки с песком | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |
| | | | 39 | учебно-тренировочное | Продолжить упражнять обучающихся в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную Самомассаж и дыхательная гимнастика «Глубокое дыхание». (5-6 раз) ОРУ без предметов Релаксация | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз). стр.77 | «Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить на гимнастическую лестницу, изученными способами, выполнять правила эстафеты. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» | Мячи Канат Обручи Мешочки с песком. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|---------------|------|------|-------|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Март 3 неделя | | | 40 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; Ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Лес шумит» ОРУ без предметов Релаксация | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Стр.78 | «Горелки» Цель: развивать быстроту движений, бег. Упражнения для кистей рук с цилиндром. | 2 стойки, шнур, мешочки на группу, 8 кеглей. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |
| | | | 41 | учебно-тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; Ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их. Самомассаж и Дыхательная гимнастика «Аист». ОРУ без предметов Релаксация «Под музыкальное сопровождение». | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4–6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли». стр.80 | «Медведи и пчелы» Цель: развивать умение влезать на гимнастическую скамью изученными способами. | 2 стойки, шнур, мешочки на группу, 8 кеглей, гимнастическая лестница. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|---------------|------|------|-------|----------------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Март 4 неделя | | | 42 | учебно-тренировочное | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному ходьба и бег враспынную Самомассаж и дыхательная гимнастика «Ворона» Релаксация «Волшебный сон» | 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»), 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза. Стр.81 | «Ловишки» Цель: развивать бег с увертыванием в разных направлениях. Игровое упражнение «Насос» | Гим.скамейка Кубики Шнур | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |
| | | | 43 | учебно-тренировочное | Продолжить повторять ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному ходьба и бег враспынную, Самомассаж и Дыхательные упражнения «Плечики» ОРУ на гимнастической скамье Релаксация | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза Стр.82 | Подвижная игра «Стой». Цель: развивать умение быстро собирать предметы, останавливаться по сигналу. Упражнения для рук с коррекционным мячом (с шипами). | Гим.скамейка Кубики Шнур Обручи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|----------------------|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Апрель 1 неделя | | | 44 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два (парами); Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Вертолет», ОРУ на гимнастической скамье Релаксация | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой Стр.83 | «Не оставайся на полу» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал. Упражнения для рук с коррекционным мячом (с шипами). | Обручи Шнур Мешочки Набивные мячи | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» |
| | | | 45 | игровое | «Акробаты» Учить ритмичным движениям под музыку. Фиксировать внимание обучающихся на сохранении группировки до конца переката. Упражнять в разных видах прыжков, учить сохранять равновесие и группироваться в полете. Развивать ловкость, координацию движений, умение управлять телом, развивать физические качества. | | | Игра-соревнование «Акробаты на батутах» Цель: развивать прыжки на батутах) | иллюстрации, ритмическая музыка, маты, дуга, резиновый коврик, канаты, турник, батут. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|---------------|---|---|---|--|---------------------------------|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Апрель 2 неделя | | | 46 | тренировочное | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Ходьба колонной по одному, Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика «Ветер шумит в трубе». ОРУ без предметов Релаксация | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз. Стр.86 | Подвижная игра «Медведь и пчелы». Ходьба в колонне по одному. | Гим. скамейка Бруски Мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |
| | | | 47 | тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную Самомассаж и дыхательная гимнастика «Вертолет», ОРУ без предметов. Релаксация | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8–10 раз). Стр.87 | «Гуси-лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом. | Гим. скамейка Бруски Мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 год. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|---------------|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Апрель 3 неделя | | | 48 | тренировочное | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами Самомассаж и дыхательная гимнастика «Журавль». И.п.: о.с. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять, опустить медленно вниз. Вдох носом, выдох через рот со звуком (у-р-р). ОРУ без предметов Релаксация | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. (5 м); Стр.88 | Подвижная игра «Стой». Цель: развивать умение быстро собирать предметы, останавливаться по сигналу. | большой мат, мячи на подгруппу обучающихся. Скакалки Обруч. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 |
| | | | 49 | тренировочное | Продолжить повторять ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами Самомассаж и дыхательная гимнастика «Журавль» ОРУ без предметов Релаксация | 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч. Стр.89 | «Гуси-лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом. Упражнение для кистей рук с мячом. | большой мат, мячи на подгруппу обучающихся. Скакалки Обруч. | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-----------------|------|------|-------|---------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Апрель 4 неделя | | | 51 | тренировочное | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий ходьба и бег с перешагиванием через кубики Самомассаж и дыхательная гимнастика «Деревья шумят» ОРУ с флажками Релаксация | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). Стр.89 | «Ленты на резинке» <u>с использованием нестандартного оборудования</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с места. | обруча, мячи на группу, 2 гимнастические скамьи, 2 гимнастические лестницы. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 «Дошкольная педагогика» №3(24) 2005 г. |
| | | | 52 | тренировочное | Продолжить упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики Самомассаж и дыхательная гимнастика «Комарики». ОРУ с флажками Релаксация | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). стр.91 | «Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. «Метание «помпонов» | Мячи Мешочки Гим.скамейка Кубики или набивные мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 «Дошкольная педагогика» №3(24) 2005 г. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|--------------|------|------|-------|----------------------|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Май 2 неделя | | | 53 | учебно-тренировочное | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. ОРУ под ритмическую музыку Релаксация «Прогулка на велосипеде». | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м). 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Стр.93 | Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?» | Гим.стенка Скакалки Канат | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 «Дошкольная педагогика» №3(24) 2005 г. |
| | | | 54 | учебно-тренировочное | Продолжить упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба и бег колонной по одному между предметами ОРУ под ритмическую музыку Релаксация «Море шумит» | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза. | НРК «Отбивка Оленей» Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?» | Гим.стенка Скакалки Канат Шнур Набивные мячи | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|--------------|------|------|-------|---------------|---|---|--|--|---|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Май 2 неделя | | | 55 | тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; Ходьба и бег враспынную Самомассаж и дыхательная гимнастика «Деревья шумят» ОРУ с флажками Релаксация | 1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза. Стр.96 | «Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с места. | Мячи Шнур Флажки | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014 |
| | | | 56 | тренировочное | Продолжить упражнять обучающихся в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; Самомассаж и дыхательная гимнастика «Комарики». ОРУ с флажками Релаксация | 1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз. | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Мячи Шнур Флажки Обруч или дуга. | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014г. |

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|--------------|------|------|-------|----------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Май 3 неделя | | | 57 | учебно-тренировочное | Упражнять обучающихся в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); Ходьба и бег враспынную между предметами ОРУ под ритмическую музыку Релаксация | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз). 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Стр.98 | «Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. с.21 «Метание «помпонов» | 2 дуги, набивные мячи, мячи малые, кубики, скакалка, «помпоны». | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014г. |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|---|--|--|--|--|---|---|
| | | | 58 | Оценка индивидуально го развития воспитанника | Продолжить упражнять обучающихся в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег враспынную между предметами. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ под ритмическую музыку Релаксация «Море шумит» | 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | НРК «Игра с кольцами» Цель: Учить обучающихся ловкости, выносливости, смекалки. | Мячи Кубики Обручи Гим.скамейка Мешочки | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014г. |
|--|--|--|----|---|--|--|--|--|---|---|

| Месяц | План | Факт | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование | Литература |
|-------------|------|------|-------|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | | |
| Май 4неделя | | | 59 | Оценка индивидуального развития воспитанника | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!». ОРУ с кубиком Релаксация | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза). 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза). | Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – щукой. | Гим.скамейка Обручи Набивные мячи Кегли | Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева-Москва, Мозаика-Синтез, 2014г |
| | | | 60 | игровое | «Маугли» Создать условия для полученных физкультурных навыков. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке разными способами, ходить по ритмоходу на высоких четвереньках, ползать на животе по гимнастической скамье. Работать над профилактикой плоскостопия. Развивать эмоциональность у обучающихся, желание быть здоровыми. Дыхательное упражнение «Сдуй шарик». Сделать глубокий вдох и на выдохе произнести звук (ш-ш) Релаксация «Волшебный сон». | | Подвижная игра «Полоса препятствий» | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. | Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год. | |