

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СИНЕГЛАЗКА»  
муниципального образования город Ноябрьск

**«Рассмотрено»**

на заседании педагогического  
совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель педагогического  
совета \_\_\_\_\_

**«Согласовано»**

Заместитель заведующего

от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«Утверждено»**

Заведующий МАДОУ  
«Синеглазка»

\_\_\_\_\_ С.Н. Босякова  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа  
по образовательной деятельности «Физическая культура»  
образовательной области «Физическое развитие»  
для детей подготовительной группы  
общеразвивающей направленности**

2 занятия в неделю,  
74 занятия в год

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Синеглазка»

2023 – 2024 учебный год

## Содержание

I.	Целевой раздел.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	3
1.3	Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности .....	5
II.	Содержательный раздел.....	5
2.1	Тематический план.....	5
2.2.	Содержание работы по освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности.....	6
2.3	Способы проверки освоения содержания образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности.....	7
2.4	Календарно - тематическое планирование.....	11
III.	Организационный раздел.....	47
3.1	Программно-методическое обеспечение.....	47
IV.	Список литературы.....	47

### Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной общеразвивающей направленности составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом, в котором представлены основные умения и навыки, подлежащие усвоению в процессе непрерывной образовательной деятельности, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса. Обосновывающие выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса по развитию детей 6-7 лет.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МАДОУ «Синеглазка»
6. Образовательная программа МАДОУ «Синеглазка»

**Принципы** отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования при переходе от одной возрастной группы к другой, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. Одним из важных факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста 6-7 лет является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим освоение более легким и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, привлечение детей к расстановке спортивного инвентаря.

Систематические физические упражнения направлены на развитие физических качеств и двигательных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата и всех групп мышц. Повышается самостоятельность действий, устанавливается ритмичность, увеличивается длина шага, ускоряется темп, улучшается координация движений, возрастает скорость, активизируется мышление, развиваются артистические способности в подвижных играх

#### Количество занятий.

Общее количество	В неделю	Длительность
74	2 раза	30 минут

**Сопутствующими формами образовательной деятельности** по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности является организация: игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», игровая беседа с элементами движений, игра, моменты радости, спортивные состязания и праздники с родителями.

#### Цель

Создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

#### Задачи по основной программе:

1. продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
2. продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
3. развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
4. воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их

- организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
  - формировать осознанную потребность в двигательной активности;
  - сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
  - формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
  - продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
  - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (Баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Задачи по национально региональному компоненту** (далее - НРК): продолжать развивать волевые качества: быстроту, выносливость, умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить набрасывать кольцо (обруч, веревочную петлю) для развития ловкости и глазомера, присущие героям национальных игр (оленеводы, охотники). Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через несколько препятствий (нарты). Развивать мышечную силу рук, через использование игр, отражающих профессию рыбака.

**Особенность организации образовательного процесса** по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности заключается в проведении занятий: в холодный сезон – в зале, летом на площадке. На занятиях участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья. Продолжительность деятельности – 30 минут.

**Предпочтительными формами** организации образовательного процесса является занятие в игровой форме, в форме тренировок 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).

**Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности**

**К концу учебного года ребенок:**

- Ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- Проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- Активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

7. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
8. Имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
9. Стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### Тематический план.

№	Тема НОД	Количество занятий	В том числе практических
	Учебно-тренировочное	39	39
	Контрольно - диагностическое	12	12
	Тренировочное	15	15
	Игровое	8	8
	Всего	74	74

#### Содержание работы по освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, при перемещении по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегают, используя перекаат с пятки на носок; быстро начинает бег из разных исходных положениях. Бегают широким шагом, сильнее отталкиваясь.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.	Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега. Отталкиваясь одной ногой, приземляется на две ноги. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.
Бросание, ловля,	Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.	Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами.

		Использует разные виды замаха. Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.
Ползание, лазание, лазанье	<p>Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты.</p> <p>Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами.</p>	<p>Выполняет ползание и подлезание разными способами.</p> <p>Владеет перекрестной координации при лазании по гимнастической стенке</p> <p>Использует точные названия способов подлезания, умеет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.</p>
Упражнения в равновесии	<p>Ходьба по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями.</p> <p>Ходьба и бег по наклонной поверхности.</p> <p>Стойка на одной ноге; кружение и т.д.</p>	<p>Знает, как сохранять равновесие.</p> <p>Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Для рук и плечевого пояса.</p> <p>Для ног.</p> <p>Для туловища.</p> <p>Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища.</p> <p>Действовать в парах.</p>	<p>Принимает заданное исходное положение; выбирает исходное положение самостоятельно.</p> <p>Согласовывает движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях.</p> <p>Показывает знакомые упражнения</p> <p>Выполняет упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показывает знакомые упражнения сверстникам.</p>

### Способы проверки освоения содержания образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

#### Методика проведения педагогической диагностики:

В подготовительной группе проводится обследование основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

*Координационные способности:* лазание.

*Скоростно – силовые качества:* прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

*Силовые качества:* метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

*Скоростно – координационные способности:* челночный бег 2 на 5 м

*Ловкость и координация движений* (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

*Гибкость:* наклон туловища вперед.

*Определение развития силовой выносливости:* упражнения на пресс.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

— проводится в виде игровых заданий, создавая этим у детей 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 детей 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 детей. 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.

### **Уровни освоения образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»**

Оценивание проходит по баллам: 0 – низкий, 1 – средний, 2 – высокий.

2 балла – правильно выполнены все элементы техники

1 балл – ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

0 баллов – наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

### **Критерии оценки индивидуального развития детей подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»**

*Координационные способности:*

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке производится во второй младшей группе произвольным способом. Ребенок правильно захватывает рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и правильно ставит на рейку ноги (серединой стопы).

*Скоростно – силовые качества:*

Прыжок в длину с места.

Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая её ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняет взмах руками. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т. д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса у детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок в высоту с места.

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Сильно оттолкнувшись от пола и помогая руками, ребенок перепрыгивает через веревку на высоте 15 см, затем 20 см, приземляясь на обе ноги.

Прыжок в высоту с разбега.

Ребенок выполняет разбег, при этом его корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях. Приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Выполняется 2-3 попытки. Фиксируется лучший результат.

*Силовые качества:*

Метание набивного мяча (вес 1 кг).

Метание набивного мяча (весом 1 кг) производится стоя у черты – способом из-за головы двумя руками. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка отрываются от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Коридор для метания должен – шириной не менее 3 м. И длиной 15 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Вес мешочка 200 гр.

*Скоростно – координационные способности:*

Челночный бег 2 на 5 м

Производится в зале или на спортивной площадке. Ребенок перемещается, как челнок, туда и обратно. Пробежав с высокого старта 5м, он пересекает обеими ногами ограничительную линию, поворачивается на 180 градусов и продолжает бег в противоположном направлении за ограничительную линию, преодолевая последний 5-метровый отрезок. Секундомер останавливается при пересечении ребенком финиша. Дается одна попытка.

*Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту):*

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз за минуту. Дается две попытки.

*Гибкость:*

Ребенок из положения, сидя на полу, наклоняется вперед и дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются, воспитатель придерживает слегка колени ребенка. Крайнее положение следует удерживать в течение двух секунд.

*Определение развития силовой выносливости:*

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель придерживает слегка колени ребенка), садится и вновь ложится. Считается количество подъемов. Дается 2 попытки.

### Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 6-7 лет.

Показатели	Пол	Возраст	
		6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	215—340	270—400
	Девочки	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	95—132	112—140
	Девочки	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	5—8	6—9
	Девочки	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	2,0	2,5
	Девочки	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	5,5—9,5	7,0—10,5

### Возрастные нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст	
		6 лет	7 лет
Сила мышц правой кисти, кг	Мальчики	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	6,0—11,0	7,5—12,0
Сила мышц левой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	5,5—9,5	7,0—10,5
Жизненная ёмкость лёгких, мл	Мальчики	1200—1600	1300—1700
	Девочки	1150—1500	1250—1600

**Протокол диагностики группы № \_\_\_\_\_ по освоению образовательной деятельности  
«Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»**

\_\_\_\_\_ учебный год

№	Показатель и ФИО ребенка	Возраст	Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка с		Дальность броска мешочка с		Наклон туловища вперед сидя,		Продолжительность бег, мин		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг		Общий уровень двигательности	
			Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.

Вывод \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование занятий по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области  
«Физическое развитие» в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности**

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
СЕНТЯБРЬ	01.09.23		1	учебно-тренировочное	Учить метать мячи в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; Закреплять умение ползать на четвереньках между брусками дорожки-лесенки; упражнять в прыжках в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.	Перестроение в колонну по три за ведущими  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в колонне по одному, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; -ползание на четвереньках между брусками дорожки-лесенки; -прыжки в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.	Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». Цель: развивать ориентировку в пространстве. НРК народов Севера «Каюр и собаки»	Мячи, дорожка-лесенка, ленты, «следы», обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.  К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.43
	06.09.23		2	контрольно – диагностическое	Цель: выявить координационные способности детей в лазании по гимнастической лестнице; силовые качества в прыжке в длину с места; Развивать силу, ловкость; Воспитывать желание правильно выполнять физические упражнения.	Перестроение в колонну по три за ведущими  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -прыжок в длину с места.	«Хитрая лиса» Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. НРК П/и народов Севера «Охота на куропаток»	Мат, рулетка, гимнастическая лестница.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
СЕНТЯБРЬ	08.09.23		3	контрольно-диагностическое	Цель: выявить силовые качества в прыжке в высоту с места и в метании набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность; Развивать силу броска, силу толчка; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Тройками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, спиной вперед, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	«Салют» Цель: развивать умение действовать по сигналу, развивать быстроту движений.	. мат, 2 веревки, стойка, набивные мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.47
	12.09.23		4	контрольно-диагностическое	Цель: выявить силовые качества в метании мешочка правой и левой рукой на дальность; Развивать силу, ловкость, выносливость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Тройками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка правой рукой на дальность; - метание мешочка левой рукой на дальность; Оборудование:	«Кто дальше» Командная эстафета с мешочками НРК «Рыбаки»	мешочки для метания.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.47

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
СЕНТЯБРЬ	15.09.23		5	контрольно-диагностическое	Цель: выявить скоростно-координационные способности в беге; Развивать согласованность движений, моторную память; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	По зрительным ориентирам;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, спиной вперед, бег боком приставным шагом. 2 ЧАСТЬ: -бег на выносливость.	«Салют» Цель: развивать умение действовать по сигналу, развивать быстроту движений.	. малые мячи, свисток, ориентиры.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.  К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.47
	20.09.23		6	контрольно-диагностическое	Цель: выявить координационные способности в подбрасывании и ловле мяча; развивать умение согласованно выполнять действия; воспитывать дружеские взаимоотношения.	По зрительным ориентирам;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба, широким шагом, на носках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: Подбрасывание и ловля мяча.	НРК «Олени и пастух» Цель: развивать умение действовать по сигналу, развивать быстроту движений.	2 больших мяча, малые мячи.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.47

СЕНТЯБРЬ	22.09.23		7	контрольно-диагностическое	Цель: выявить гибкость детей; Развивать ловкость, координационные способности; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	В колонну по три Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов, с.96	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -диагностика гибкости детей; -движения с мячом по желанию детей.	«Мышеловка» Цель: развивать ловкость, быстроту бега, умение действовать в соответствии с текстом.	малые и большие мячи на группу детей, гимнастическая скамья	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.26
	26.09.23		8	контрольно-диагностическое	Цель: определить развитие силовой выносливости у детей; развивать внимание, моторную память, ловкость, Воспитывать желание быть здоровым.	В колонну по три Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов, с.96	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, высоко поднимая колени, бег боком приставным шагом. 2 ЧАСТЬ: -сгибание туловища из и.п. лежа на спине, ноги прямые, руки накрест на груди.	Игровое упражнение. «Цапля» Цель: развивать силу мышц ног, равновесие.	малые мячи на группу, коврики на группу.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 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		
СЕНТЯБРЬ	29.09.23		9	Тренировочное	УПР в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; УПР в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения. Стр. 102.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	. 1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и народов Севера <u>«Ручейки и озёра»</u>	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	04.10.23		10	тренировочное	УПР в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; УПР в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед 5м; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения. Стр. 10	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Гуси – лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.26
ОКТАБРЬ	06.10.23		11	Учебно - тренировочное	Учить прыгать в длину с разбега; УПР в ползании по прямой на ладонях и стопах (5м); УПР в перебрасывании мячей друг другу двумя руками от груди; Развивать координацию движений, ловкость, силу толчка, глазомер; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба корректирующая в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; -перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; -в ползании по прямой на ладонях и стопах (5м);	«Караси и щука» Цель: развивать бег по кругу, выполнять движения в соответствии с текстом. П/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	. большой мат, мячи на подгруппу.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет», стр.37  К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.26
	11.10.23		12	тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с разбега; УПР в забрасывании мячей в корзину с расстояния 2м; УПР в пролезании в обруч боком; Развивать ловкость, координацию движений, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба корректирующая, в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; -в забрасывании мячей в корзину с расстояния 2м; -в пролезании в обруч боком;	«Гуси – лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	Гимнастический мат, мячи на подгруппу, 2 баскетбольных кольца, 2 обруча.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 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		
ОКТАБРЬ	13.10.23		13	Тренировочное	УПР в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками; УПР в пролезание в обруч правым и левым боком; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; Развивать ловкость, гибкость, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ с флажками, Стр.50	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, спиной вперед, широким шагом, бег в среднем темпе 1,5 минуты. 2 ЧАСТЬ: бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; пролезание в обруч правым и левым боком; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше;	«Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с места.	. 2 обруча, мячи на группу, 2 гимнастические скамьи, 2 гимнастические лестницы.	«Дошкольная педагогика» №3 (24) 2005г. С. 112
	17.10.23		14	Учебно - тренировочное	Учить детей бросать мяч вверх одной рукой; Учить детей ходить по скамье, ударя мячом о пол; УПР в пролезании в обруч правым и левым боком; Развивать ловкость, координацию движений, гибкость, ловкость; Воспитывать интерес к физическим упражнениям с мячом.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ с флажками, Стр.50	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, спиной вперед, широким шагом, бег в среднем темпе 1,5мин. 2 ЧАСТЬ: бросание мяча вверх одной рукой и ловле одной рукой; пролезание в обруч правым и левым боком; ходьба по гимнастической скамье, ударя мячом о пол.	«Гуси-лебеди» Цель: развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь, с увертыванием по сигналу. с.36 Дыхательное упражнение «Комарик». Релаксация П/и народов Севера <u>«Успей поймать»</u>	Мячи на группу, обручи на подгруппу, 2 гимнастические скамьи, канат.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» с.26

ОКТАБРЬ	20.10.23		15	Тренировочное	Закрепить навык ползания по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; закреплять умение ходить по скамье, ударя мячом о пол; УПР в прыжке в длину с разбега; Развивать силу толчка, мягкость приземления на 2 ноги, ловкость, координацию движений; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ с флажками, Стр.50	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; -ходьба по скамейке, ударя мячом о пол; -прыжок в длину с разбега.	«Попади в корзину» Цель: развивать умение метать мяч от груди двумя руками (баскетбольный вариант).	.2 гимнастические скамьи, мячи на группу, флажки на группу, мат, канат.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет», стр. 37
	25.10.23		16	Игровое	Учить прыгать через модули; Закреплять умение играть в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; УПР в пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки; Развивать ловкость, гибкость, силу толчка; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10 ОРУ с флажками, Стр.50	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через степ-доски; -игры в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; -пролезание правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки.	Игра – эстафета «Прокатись на скейтборде» Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве. П/и народов Севера <u>«Олени и пастухи»</u>	В соответствии с играми.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 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		
ОКТАБРЬ	27.10.23		17	Учебно-тренировочное	Учить ходить по канату (шнуру) боком приставным шагом; Закреплять навыки ходьбы и бега, прыгать через шнуры; УПР в умении правильно выполнять правила эстафет; Развивать равновесие, силу толчка, быстроту; Воспитывать честность.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов, с.98	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения, на носках, пятках, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом – середина стопы на канате; бег и прыжки через шнуры; эстафета «Мяч водящему».	«Удочка» Цель: развивать умение подпрыгивать на месте, мягко приземляться. «Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования, с.59</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточкой.	скакалка, палочки с ленточками, канат, шнуры, 3 мяча.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.55 «Дошкольное воспитание» №8, 1988 с.33 Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	03.11.23		18	Учебно-тренировочное	Закреплять умение ходить по канату; УПР в умении перепрыгивать через 6-8 шнуров; УПР в бросании мяча в корзину (баскетбольный вариант); Развивать ловкость, равновесие, силу толчка, мягкость приземления; Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. .	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, спиной вперед, бег, ускоряя и замедляя темп. 2 ЧАСТЬ: ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом – середина стопы на канате; перепрыгивание через 6-8 шнуров в беге; бросание мяча в корзину (баскетбольный вариант);	«Удочка» Цель: развивать умение подпрыгивать на месте, мягко приземляться. П/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	скакалка, палочки с ленточками, канат, шнуры, 3 мяча.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.55

НОЯБРЬ	01.11.23		19	Учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку; Закреплять умение прокатывать обручи друг другу; УПР в умении подлезать под шнур боком; Развивать гибкость, координацию движений; Воспитывать интерес к физкультуре. . «Д/В» №8, 1988 с.33	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов, с.98	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроиться в колонну по 2, бег в среднем темпе 1,5 мин. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку; -прокатывание обручей друг другу; -подлезание под шнур боком.	«Перебрось мяч капитану» Цель: развивать умение кидать мяч двумя руками снизу.	гимнастические скамьи, скакалки. 2 стойки, шнур, обручи, мячи.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.63
	08.11.23		20	Учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать через короткую скакалку; УПР в умении пролезать под шнуром, толкая мяч головой; Учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы ; Развивать ловкость, меткость, координацию движений; Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ без предметов, с.98	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, спиной вперед, бег, ускоряя и замедляя движение. 2 ЧАСТЬ: прыжки через короткую скакалку; -бросание мяча из-за головы двумя руками; -подлезание под шнур боком.	«Не оставайся на полу» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, убежать от других. с.31	гимнастические скамьи, скакалки. 2 стойки, шнур, мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 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		
НОЯБРЬ	10.11.23		21	Учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в обруч; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на четвереньках; упражнять в умении ходить на носках между набивными мячами; Развивать меткость, равновесие; Воспитывать интерес к физкультуре.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в обруч правой и левой рукой (с расстояния 3 м); ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине; ходьба на носках между набивными мячами.	«По местам» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	длинная веревка, 2 стойки, обруч, мешочки, гимнастическая скамья, мячи.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.60 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	15.11.23		22	Учебно-тренировочное	Учить метать мешочки с расстояния 4 м; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье с мешочком на спине; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через кубики; Развивать равновесие, силу броска, меткость; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 м; -ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, переступая через кубики.	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга. П/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	длинная веревка, обручи, мешочки, гимнастическая скамья, кубики.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
НОЯБРЬ	17.11.23		23	Учебно-тренировочное	Учить переходить по диагонали на другой пролет при лазании по гимнастической лестнице; упражнять в прыжках и равновесии, координации движений; Воспитывать интерес к физическим упражнениям. «Д/В» №8, 1988 с.35	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег змейкой между предметами, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: влезание на гимнастическую стенку по диагонали; прыжки на двух ногах через шнур с права и слева; ходьба на носках, перешагивая через набивные мячи; -бросание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования, с.59</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточками.	длинная веревка, гимнастическая стенка, шнур, набивные мячи, 2 баскетбольные корзины, палочки с ленточками.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	22.11.23		24	Игровое	Учить прыгать по полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); Закреплять умение метать «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; упражнять в ползании на четвереньках между брусками дорожки-лесенки.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки по полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); -метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; -ползание на четвереньках между брусками дорожки-лесенки.	Игра-эстафета «Бег в трусах Великана» Цель: развивать быстроту бега, согласованность движений.	длинная веревка, дорожка – лесенка, «помпоны», «труссы-шаровары».	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		
НОЯБРЬ	24.11.23		25	учебно-тренировочное	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений, мягкость приземления, Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ без предметов, с.106	1 ЧАСТЬ: ходьба с выполнением движений рук по сигналу (за голову, на пояс), бег с подскоком. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая переносится махом снизу; -спрыгивание на полусогнутые ноги; эстафета с мячом «Передал - садись».	«Ловишки с ленточкой» Цель: развивать быстроту бега с увертыванием. М/и «Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования.с.24</u>	кубики, 2 гимнастические скамьи, 2 коврика, 2 мяча, ленточки, ленты на резинке.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27 «Дошкольное воспитание» №9,1988 Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	29.11.23		26	учебно-тренировочное	Учить метать «помпоны» в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть; упражнять в прыжке со скамьи в обозначенное место. Развивать равновесие, глазомер, ловкость, мягкость приземления, Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ без предметов, с.106	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, высоко поднимая колени, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: метание «помпонов» в вертикальную цель; ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть; -спрыгивание со скамьи в обозначенное место.	«Ловишки с ленточкой» Цель: развивать быстроту бега с увертыванием.	кубики, 2 гимнастические скамьи, 2 коврика, мячи, «помпоны».	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27
ДЕКАБРЬ	01.12.23		27	учебно-тренировочное	Продолжать учить метать «помпоны» в вертикальную цель; Закреплять умение пролезать в обруч боком; Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, боком, на середине присесть, прыгивать в обозначенное место; упражнять в ползании по прямой на животе– «крокодил». Развивать ловкость, координацию движений, силу броска, равновесие. Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину;  Самомассаж дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ без предметов, с.106	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу – покружиться – идти дальше, бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: метание «помпонов» в вертикальную цель; ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть; прыгивание со скамьи в обозначенное место; -пролезание в обруч боком; -ползание по прямой на животе «крокодил».	«Мороз красный нос» Цель: развивать бег с увертыванием, умение действовать по сигналу.	. шапки Морозов, «помпоны», гимнастическая скамья, коврики, обруч, канат.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.  К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27
	06.12.23		28	учебно-тренировочное	Закреплять умение пролезать в обруч боком; упражнять в прыжках на правой и левой ноге через шнуры (40 см расстояние); упражнять в метании палочки на дальность. Развивать ловкость, гибкость, силу толчка, Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Четверками через середину; Самомассаж дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ без предметов, с.106	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, спиной вперед, бег, ускоряя и замедляя темп. 2 ЧАСТЬ: -пролезание в обруч боком; -прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40 см расстояние); -«Кто дальше бросит» - метание палочки с ленточкой на дальность.	«Ленты на резинке» Цель: восстановление дыхания. <u>С использованием нестандартного оборудования.</u>	кубики, мячи, шапочки Морозов, обручи, шнуры.	«К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 л. «Дошкольное воспитание» №9,1988 Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 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	08.12.23		29	Учебно-тренировочное	Учить перебрасывать малый мяч двумя руками снизу и ловить после отскока от пола; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на ладонях и стопах по «медвежьи»; УПР в ходьбе на носках между мячами. Развивать ловкость, глазомер, равновесие, Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с султанчиками, с.97	1 ЧАСТЬ: ходьба с поворотом по сигналу, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: перебрасывание малого мяч двумя руками снизу и ловить после отскока от пола; -ползание по гимнастической скамье на ладонях и стопах по «медвежьи»; ходьба на носках между мячами.	«Удочка» Цель: развивать умение прыгать в высоту.	малые мячи, 2 гимнастические скамьи, мячи большие, скакалка.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27
	13.12.23		30	Учебно-тренировочное	Учить ловить мяч после хлопка или приседания; Закреплять умение ходить по скамье, поднимая ногу и делая хлопок; УПР в ползании «Кто быстрее»- 5 м. Развивать ловкость, быстроту, равновесие, Воспитывать дружеские отношения.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с султанчиками, с.97	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, спиной вперед, бег, ускоряя и замедляя темп. 2 ЧАСТЬ: -ловить мяч после хлопка или приседания; -ходить по скамье, поднимая ногу и делая хлопок; -в ползании «Кто быстрее» 5 м.	<u>Подвижная игра народов Севера: «Каюк и собаки»</u> Цель: бег по сигналу, с преодолением препятствий.	малые мячи, 2 гимнастические скамьи, скакалка.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
ДЕКАБРЬ	15.12.23		31	Учебно-тренировочное	Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет; Закреплять умение прыгать на двух ногах через шнуры; УПР в ходьбе по гимнастической скамье – на середине разойтись. Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с султанчиками, с.97	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения, на носках, пятках, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет; -прыжки на двух ногах через шнуры; -ходьба по гимнастической скамье – на середине разойтись, сохраняя равновесие.	«Мяч капитану» Цель: развивать умение метать мяч двумя руками от груди.	. гимнастическая лестница, шнуры, 2 гимнастические скамьи, коврики, мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.28 К.К.Утробина
	19.12.23		32	Игровое «Морское путешествие»	Учить ходить противходом 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.	Самомассаж, дыхательная гимнастика ОРУ с кольцами	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения, на носках, пятках, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: - ползание на коленях, стопах и ладонях, на животе; - ходьба по гимнастической скамье, разойтись, сохраняя равновесие.	«Море волнуется»	Гимнастическая скамья	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		
ДЕКАБРЬ	22.12.23		33	Тренировочное	Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и народов Севера «Ручейки и озёра»	. гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.28 К.К.Утробина
	27.12.23		34	Игровое	УПР в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед 5м; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Гуси – лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет», стр.36 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
ДЕКАБРЬ	29.12.23		35	Учебно-тренировочное	Учить прыгать на мат; Закреплять навыки перестроения из одной колонны в две по ходу движения; УПР в ведении мяча вперед правой и левой рукой; УПР в ползании по гимнастической скамье на стопах и ладонях; Развивать ловкость, координацию движений; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10 ОРУ с гимнастической палкой, с.98	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, на сигнал «два» - ходьба в колонне по 2. Бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места на мат; -ведение мяча вперед правой и левой рукой; -ползание по гимнастической скамье на стопах и ладонях;	«Ленты на резинке» Цель: метание «помпонов» в ленточки на резинке. Развивать меткость, глазомер. <u>С использованием нестандартного оборудования, с.24</u>	гимнастические палки, мат, гимнастическая скамья, ленты на резинке, мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год
	10.01.24		36	Учебно-тренировочное	Учить прыгать на мат с разбега 3 шага, приземляясь на мат на две ноги; упражнять в ведении мяча попеременно правой и левой рукой, ноги полусогнуты; упражнять в ползании по прямой с пролезанием в обруч (3 шт); Развивать координацию движений, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым. .	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с гимнастической палкой, с.98	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, высоко поднимая колени, бег спиной вперед. 2 ЧАСТЬ: прыжок с разбега 3 шага на мат на 2 ноги; - ведение мяча вперед правой и левой рукой; -ползание по прямой с пролезанием в обруч.	«Ловишки с ленточкой» Цель: развивать быстроту бега с увертыванием.	гимнастические палки, мат, мячи, обруч, ленточки.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27 «Дошкольное воспитание». №9, 1988

Месяц	План.	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
ЯНВАРЬ	12.01.24		37	Учебно-тренировочное	Учить метать набивной мяч из-за головы, стойка ноги врозь; Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой, через скамью; упражнение в ходьбе по гимнастической скамье с выполнением хлопка на каждый шаг перед собой и за спиной; Развивать равновесие, меткость, силу; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с косичкой. С.111	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между предметами змейкой с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание набивного мяча из-за головы, стойка ноги врозь; -ползание на четвереньках по прямой - через скамью; -ходьба по гимнастической скамье с выполнением хлопка на каждый шаг перед собой и за спиной;	«Удочка» Цель: развивать быстроту реакции, умение высоко подпрыгивать на месте.	косичка, мячи, 2 гимнастические скамьи, скакалка.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год  К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27
	17.01.24		38	Тренировочное	Закреплять умение метать набивной мяч двумя руками из-за головы; упражнять в ползании на четвереньках и под шнур; в ходьбе по скамье, переступая через мячи; Развивать равновесие, ловкость, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой. .	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с косичкой. С.111	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, высоко поднимая колени, бег спиной вперед. 2 ЧАСТЬ: метание мяча двумя руками из-за головы; -ползание на четвереньках и под шнур; ходьба по скамье, переступая через мячи;	«Успей поймать» НРК Цель: развивать быстроту реакции, умение высоко подпрыгивать на месте.	гимнастическая скамья, косички, мячи, 2 стойки, шнур, скакалки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Дошкольное воспитание». №9, 1988 г. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.27

ЯНВАРЬ	19.01.24		39	учебно-тренировочное	Учить лазать по гимнастической стене одноименным способом; Закреплять умение ходить по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе; УПР в прыжках на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см); Развивать силу, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать смелость. .	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с косичкой.	1 ЧАСТЬ: ходьба в полуприседе, бег с высоким подниманием колен. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической стене одноименным способом; -ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе; -прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см);	«Перебрось мяч» Цель: развивать меткость, глазомер, координацию движений. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.36	косичка, мячи, гимнастические стенка, шнуры.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год «Дошкольное воспитание». №9, 1988
	24.01.24		40	Игровое с использованием нетрадиционного оборудования	«Необычные игры» 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			Игры: «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; «Трусы Великана» Игра-эстафета «Бег в трусах «великана» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	«помпоны», «труссы-шаровары», ленточки, мячи.	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		
ЯНВАРЬ	26.01.24		41	учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в ходьбе по скамье с перешагиванием через набивные мячи; в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками (20 р.); Развивать правильную осанку, равновесие, ловкость; Воспитывать дружеские отношения.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ в парах,	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с остановкой по сигналу, сделать фигуру, ходьба враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку; -ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи; -подбрасывание мяча вверх и ловле двумя руками (20 р.);	«Мяч капитану» Цель: развивать меткость, ловкость, быстроту движений.	. гимнастическая скамья, мячи (набивные), скакалки, мячи большие.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г. «Д/В» №9, 1988 К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.28
	31.01.24		42	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать через короткую скакалку; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову; упражнять в бросании мяча вверх и ловле после хлопка в ладони; Развивать ловкость, координацию движений; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ в парах,	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову; -бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладони;	«Снежная королева» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	гимнастическая скамья, скакалки, мячи большие.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.88
ФЕВРАЛЬ	02.02.24		43	учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; Закреплять умение перепрыгивать через набивные мячи; УПР в ползании по гимнастической скамье с мешочком на спине; Развивать меткость, равновесие, силу толчка, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег в умеренном темпе 1,5 мин. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка в горизонтальную цель; -перепрыгивание через набивные мячи; -ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине;	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать бег с увертыванием.	. мешочки, корзины, мячи, гимнастическая скамья, ленточки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.80
	07.02.24		44	учебно-тренировочное	Закреплять умение метать мешочки в горизонтальную цель (с 5 м); УПР в прыжках по прямой с зажатым мешочком между колен; УПР в ползании на животе по скамье; Развивать меткость, ловкость, силу; Воспитание желание правильно выполнять движения.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, бег, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в горизонтальную цель (с 5 м); прыжки по прямой, с зажатым мешочком между колен; ползание на животе по скамье;	«Снежная королева» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	мешочки, гимнастическая скамья.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.88 «Д/В» №9, 1988

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
ФЕВРАЛЬ	09.02.24		45	Учебно-тренировочное	Учить пролезать в обруч боком и прямо; упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу (3 м); упражнять в ходьбе на носках между набивными мячами; Развивать гибкость, ловкость; Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2,  ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег врассыпную, перестроение в 2 шеренги. 2 ЧАСТЬ: -пролезание в обруч боком и прямо; -перебрасывание мяча двумя руками снизу (3 м); -ходьба на носках между набивными мячами; Оборудование:	«Быстро возьми», Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении. «Оттолкни мяч» .	султанчики, обруч, мячи, кубики, кегли.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.88, 80.
	14.02.24		46	Учебно-тренировочное	Учить перебрасывать мячи друг другу и ловить после отскока от пола; Закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь его руками; упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом; Развивать ловкость, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2,  ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола; пролезание в обруч, не касаясь его руками; -ходьба по канату боком приставным шагом;	«Бег в снегоступах» Цель: упражнять в беге в «снегоступах». <u>Игры народов Севера</u> М/и «Ленты на резинке» Цель: восстановление дыхания.	султанчики, мячи, канат, кегли «Снегоступы», ленты на резинке.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

ФЕВРАЛЬ	16.02.24		47	Учебно-тренировочное	Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров; в ползании по скамье на животе; в перешагивании через набивные мячи; упражнять в пролезании в обруч прямо, в ходьбе между набивными мячами на носках; Развивать силу, ловкость, равновесие; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, стр.10  ОРУ с кеглей, с.81	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; -ползание по скамье на животе; -перешагивание через набивные мячи; -пролезание в обруч прямо, в ходьбе между набивными мячами на носках.	«Карусель» Цель: развивать умение ускорять и замедлять движение.	султанчики, шнуры, мячи, обруч.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.29
	21.02.24		48	Игровое	«Легенда о Месяце» 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»	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		
ФЕВРАЛЬ	23.02.24		49	Учебно-тренировочное	Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; упражнять в сохранении равновесия; в ходьбе по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги; упражнять в подбрасывании мяча и ловле после хлопка в ладоши; в прыжках вдоль шнура, перепрыгивая его (6 м); Развивать координацию движений, силу толчка; Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение четверками через середину,  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3,  ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба враспынную, ходьба и бег в чередовании. 2 ЧАСТЬ: ходьба по рейке гимнастической скамьи, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (6 м); -бросание мяча вверх и ловля двумя руками после хлопка в ладоши (10-20 раз подряд).	НРК «Ручейки и озера»	. 2 гимнастические скамьи, шнур, мячи на группу, гимнастическая лестница	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 «Дошкольное воспитание», №10, 1988 г. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	28.02.24		50	Учебно-тренировочное	Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове, руки на пояс; упражнять в ловле мяча после поворота кругом; упражнять в прыжках на правой и левой ноге поочередно; Развивать ловкость, равновесие, координацию движений; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение четверками через середину,  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег боком, приставным шагом в чередовании с ходьбой; 2 ЧАСТЬ: ходьба по рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове, руки на пояс; -бросание мяча вверх и ловля после поворота кругом; -прыжки на правой и левой ноге поочередно 6 м.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить по гимнастической скамье произвольно.	2 гимнастические скамьи, мешочки на группу.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
МАРТ	01.03.24		51	Учебно-тренировочное	Закреплять умение метать в вертикальную цель (с 4 м); упражнять в прыжках с места на мат; упражнять в ползании по гимнастической скамье на ладонях и коленях; Развивать меткость, равновесие, силу толчка, Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение четверками через середину,  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10  ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места на мат; -метание в вертикальную цель с 4м; -ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.	«Ловишки парами» Цель: развивать ловкость, быстроту бега с увертыванием.	Гимнастическая скамья, мат, 2 цели для метания, мешочки на подгруппу.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	06.03.24		52	Учебно-тренировочное	Закреплять умение подлезать под шнур (40 см), не касаясь руками пола; упражнять в метании в вертикальную цель с 5 м; упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на согласованность рук и ног; Развивать ловкость, меткость, координацию движений; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину,  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, боковой галоп правым и левым боком. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур 40 см высотой; -метание в вертикальную цель с 5 м; -прыжки в длину с места на мат.	«Кто наберет больше очков» Цель: развивать ловкость, координацию движений. <u>С использованием нестандартного оборудования.</u>	Мат, гимнастическая скамья, 2 стойки, шнур.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 «Дошкольное воспитание», №10, 1988 г.

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
МАРТ	13.03.24		53	Учебно-тренировочное	Закреплять умение перестраиваться в колонну по 2 в ходьбе; Учить прокатывать обручи друг другу (4 м); упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 4 м; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком; в ходьбе на носках между набивными мячами; Развивать ловкость, глазомер, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение четверками через середину,  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10  ОРУ на гимнастической скамье,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, перестроение в колонну по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 4 м; -пролезание в обруч прямо и боком; -прокатывание обручей друг другу; -ходьба на носках между кубиками.	«Льдинки, ветер и мороз» <i>НРК</i> Цель: развивать умение выполнять действие в соответствии с текстом.	мешочки, обручи, кубики (8 шт.)	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  «Детские народные подвижные игры», 1995 г., с.98 «Дошкольное воспитание» №10, 1988 г.
	15.03.24		54	Учебно-тренировочное	Учить ползать только с помощью рук; упражнять в метание в горизонтальную цель (с расст. 5 м); в ходьбе по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове; Развивать меткость, координацию движений, равновесие;	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10 ОРУ на гимнастической скамье	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, спиной вперед. 2 ЧАСТЬ: ползание по полу с помощью рук – «крокодил»; метание мешочков в горизонтальную цель с расстояний 5 м; -Упражнять в ходьбе по скамье с мешочком на голове.	«Льдинки, ветер и мороз» <i>Игры народов Сибири</i>	мешочки, гимнастическая скамья.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 «Детские народные подвижные игры», 1995г., с.98 «Дошкольное воспитание» №10, 1988 г.

МАРТ	20.03.24		55	Учебно-тренировочное	Упражнять в беге до 3-х минут; закреплять навыки лазания по гимнастической стене; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, на середине присесть, руки вперед; упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см; Развивать равновесие, выносливость, ловкость; В желание быть сильным, здоровым.	Перестроение четверками через середину,  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, с.10  ОРУ на гимнастической скамье, с.101	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической стене изученными способами; -ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, руки вперед; -прыжки через шнуры, положенные на расстоянии 50 см.	«Вышибалы» Цель: развивать ловкость, меткость, быстроту движений.	Гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамьи, 6-8 шнуров.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», М. 2003., с.28 «Дошкольное воспитание» №10, 1988 г.
	22.03.24		56	Игровое <u>С использованием нетрадиционного оборудования</u>	Учить играть в игры: «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; Закреплять умение пролезать правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки; упражнять в прыжках по полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см). Игра-эстафета «Прокатись на скейтборде»			«Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»	бруски, дорожки – лесенки, цель для метания.	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		
МАРТ	27.03.24		57	Тренировочное	Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов, стр. 85	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и народов Севера «Ручейки и озёра»	Гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	29.03.24		58	Тренировочное	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед 5м; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину.  Самомассаж и дыхательная гимнастика № 3, стр.10  ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (4м); -бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Гуси – лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	Гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

АПРЕЛЬ	03.04.24		59	Учебно-тренировочное	Продолжать Учить ходить по гимнастической скамье с поворотом на середине на 360 градусов; УПР в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; УПР в метании в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой; Развивать меткость, мягкость приземления, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание быть сильным и ловким. С.93	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр. 10  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамье, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч; -метание в вертикальную цель. (4 м).	«Парк аттракционов»	обручи, гимнастическая скамья, гимнастический мат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», стр.32
	05.04.24		60	Учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед 5-6 подпрыгиваний; Закреплять умение прокатывать обруч в парах; упражнять в пролезании в обруч; Развивать ловкость, координацию движений, гибкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр. 10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку (вперед), -прокатывание обруча в парах, -пролезание в обруч боком.	«Парк аттракционов» НРК «Перетяжки на палках».	Скакалки, обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», стр.32

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
АПРЕЛЬ	10.04.24		61	Тренировочное	Упражнять в ходьбе по скамье с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; упражнять в прыжке в длину с разбега; упражнять в метании набивного мяча двумя руками из-за головы; упражнять в передаче мяча в колонне; Развивать ловкость, силу толчка, мягкость приземления на две ноги, силу; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3,  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, бег боком приставным шагом. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по скамье с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; - прыжок в длину с разбега; -метание набивного мяча двумя руками из-за головы; - передаче мяча в колонне;	«По местам» Цель: развивать умение быстро ориентироваться в пространстве, находить свое место в колонне.	2 гимнастические скамьи, мячи на каждого ребенка, гимнастический мат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Утробина К.К., «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», стр.28
	12.04.24		62	Тренировочное	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с выполнением хлопка под коленом (поочередно правым и левым); упражнять в прыжке в длину с разбега; в метании набивного мяча двумя руками из-за головы; Развивать силу, ловкость, силу толчка, мягкость приземления на две ноги, равновесие, Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, стр.10  ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, бег боком приставным шагом. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье с выполнением хлопка под коленом (поочередно правым и левым); прыжок в длину с разбега; метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	«Не оставайся на земле» Цель: развивать умение влезать на невысокие предметы, умение быстро реагировать на сигнал.	2 гимнастические скамьи, набивные мячи, мат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
АПРЕЛЬ	17.04.24		63	Тренировочное	Упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в перебрасывании мяча в парах двумя руками из-за головы (расстояние 4 метра); в лазании по гимнастической лестнице произвольным способом; Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, силу толчка, мягкость приземления на две ноги; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, в полном приседе, скрестным шагом, бег с поворотом в обратную сторону по сигналу. 2 ЧАСТЬ: прыжок в длину с места; перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом;	«Ловишка, бери ленту» Цель: развивать бег в разных направлениях, ловкость.	мячи, 2 гимнастические лестницы, мат, ленты..	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
	19.04.24		64	Тренировочное	Упражнять в прыжках в длину с места; управлять в перебрасывании мяча в парах двумя руками от груди (расстояние 4 метра); упражнять в лазании по гимнастической лестнице произвольным способом; Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, силу толчка, мягкость приземления на две ноги; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3,  ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, в полном приседе, скрестным шагом, бег с поворотом в обратную сторону по сигналу. 2 ЧАСТЬ: прыжок в длину с места; перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди (расстояние 4 метра); лазание по гимнастической лестнице произвольным способом;	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Сибири</u> . Цель: развивать силу, умение начинать действие по сигналу, выдержку.	мячи, 2 гимнастические лестницы, мат, канат.	Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», стр.104

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
АПРЕЛЬ	24.04.24		65	Тренировочное	Упражнять в метании малого мяча на дальность; в перебрасывании мяча в шеренге и ловле его после отскока от земли; упражнять в перебрасывании большого мяча через шнур, натянутый на высоте поднятой руки ребенка и ловля его; упражнять в подлезании под шнур боком. Развивать ловкость, меткость, координацию движений; Воспитывать желание правильно выполнять физические упражнения.	Перестроение четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, корригирующая ходьба, бег боком приставным шагом, обычный бег. 2 ЧАСТЬ: метание малого мяча на дальность; в перебрасывание мяча в шеренге и ловле его после отскока от земли; перебрасывание большого мяча через шнур, натянутый на высоте поднятой руки ребенка и ловля его; подлезание под шнур боком.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Сибири.</u> Цель: развивать силу, умение начинать действие по сигналу, выдержку.	Малые мячи и большие на группу, длинная веревка, шнур, 2 стойки, канат.	Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», стр.104 Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
	26.04.24		66	контрольно-диагностическое	Выявить силовые качества детей в метании мешочков правой и левой рукой на дальность; выявить координационные способности детей – умение лазить по гимнастической лестнице; Развивать силу, ловкость, выносливость; Воспитывать желание быть сильным, ловким.	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр. 10  ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонну по одному с поворотом на 180 градусов по сигналу, бег с перешагиванием через бруски (расстояние 80 см друг от друга) 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков правой и левой рукой; -лазание по гимнастической лестнице.	«Удочка». Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой.	Мешочки по количеству детей, гимнастическая лестница	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс 2000 год.
МАЙ	01.05.24		67	Контрольно-диагностическое	Выявить силовые способности детей в прыжке в длину с места; выявить силовые способности в метании набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; Развивать силу, ловкость; Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -метание набивного мяча.	«Кроты» <u>С использованием художественного слова.</u>	Набивные мячи.	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», стр.112
	03.05.24		68	Контрольно-диагностическое	Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств детей в прыжках в высоту с места; выявить уровень ловкости и координацию движений у детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками за 1 минуту; Развивать силу толчка, мягкость приземления, ловкость; Воспитывать желание быть сильным и ловким.	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика  ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с места; -подбрасывание и ловля мяча вверх двумя руками	НРК «Поймай оленя»	мячи по количеству детей, стойки, шнур.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс 2000 год.

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
МАЙ	08.05.24		69	контрольно-диагностическое	Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств детей в прыжках в высоту с разбега; выявить уровень гибкости у детей; Развивать силу толчка. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с разбега; -наклон туловища вперед, сидя на полу, ноги разведены.	«Передача мяча в колонне». «Белый шаман» <u>Игры народов Сибири.</u> Цель: развивать умение повторять ритм бубна, предложенный предыдущим ребенком, умение ритмично двигаться под удары бубна.	стойки для прыжков, гимнастический мат, гимнастическая скамья.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», стр.104
	10.05.24		70	Контрольно-диагностическое	Определить силовую выносливость детей (подъем из положения лежа на спине); выявить уровень скоростно-координационных способностей; Развивать силу, быстроту бега, выносливость; Воспитывать желание быть здоровым. Упражнять в забрасывание мяча в корзину двумя руками; УПР в переползании на двух руках («крокодил»); УПР в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед (6 м); Развивать силу, ловкость, глазомер.	Перестроение тройками через середину  Самомассаж и дыхательная гимнастика  ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -подъем из исходного положения лежа на спине; -бег на выносливость. - ведение мяча одной рукой и забрасывание его в корзину двумя руками; -переползание на двух руках («крокодил»); - прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6 м);	«Попади в кольцо»	Гимнастические коврики. Стойки для баскетбола, большие мячи, длинная веревка, бубен.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс 2000 год.
МАЙ	15.05.24		71	Тренировочное	Упражнять в метании малого мяча на дальность; в отбивании мяча о пол после хлопка, и после поворота вокруг себя; упражнять в переползании по прямой и через гимнастическую скамью. Развивать ловкость, силу броска, координацию движений. Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №3,  ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, корректирующая ходьба, бег боком приставным шагом, обычный бег. 2 ЧАСТЬ: -метание малого мяча на дальность; - отбивание мяча о пол после хлопка, и после поворота вокруг себя; - переползание по прямой, и через гимнастическую скамью	«Ловишка, бери ленту» Цель: развивать бег в разных направлениях, ловкость.	Малые мячи на группу, большие мячи на группу, гимнастическая скамья, ленты.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
	17.05.24		72	Игровое	Учить сохранять равновесие на диске, выполнять приседания. Закреплять умение сохранять равновесие на одной и двух ногах на диске. Развивать интерес к миру животных, птиц и насекомых. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.	«Лесные приключения»			Диски на подгруппу детей.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс 2000 год.

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
МАЙ	22.05.24		73	Учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в обруч; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на четвереньках; упражнять в умении ходить на носках между набивными мячами; Развивать меткость, равновесие; Воспитывать интерес к физкультуре.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10 ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в обруч правой и левой рукой (с расстояния 3 м); ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине; ходьба на носках между набивными мячами.	«По местам» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	длинная веревка, 2 стойки, обруч, мешочки, гимнастическая скамья, мячи.	К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», с.60 Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	24.05.24		74	Учебно-тренировочное	Учить метать мешочки с расстояния 4 м; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье с мешочком на спине; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через кубики; Развивать равновесие, силу броска, меткость; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину;  Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, стр.10  ОРУ с длинной веревкой с.105	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с изменением направления движения, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 м; -ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, переступая через кубики.	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга. П/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	длинная веревка, обручи, мешочки, гимнастическая скамья, кубики.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

## **I. Организационный раздел.**

### **1.1 Программно-методическое обеспечение.**

#### *Средства обучения:*

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корригирующие и массажные дорожки; мячи, коррекционные мячи, велосипеды, сухой бассейн, мешочки для метания, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты, лыжи; балансиры; шагомеры.

## **II. Список литературы.**

#### *Основная методическая литература:*

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

#### *Дополнительная методическая литература:*

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
4. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
5. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
6. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
7. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
8. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
10. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2005;
11. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
12. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г.Санкт-Петербург, 1999г.
13. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО,1993г.
14. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.
15. Русские народные игры. И.Панкеев изд. «Яуза», г.Москва, 1998г.
16. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник, Саранск: МРИПКРО,1993г.