

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ДЕТСКИЙ САД № 20 «ОСТРОВOK»
г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
протокол №1
от «31» августа 2017г.

Заведующий МДОУ ВМР «Детский сад № 20



«Утверждено»

«Детский сад № 20

«Островок»

Савенко Л.А./

Приказ № 112 от «08.08.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации ОП ДО
образовательная область "Физическое развитие"
МДОУ ВМР «Детский сад № 20 «Островок»
г. Вольска Саратовской области»**

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел программы	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения о.о. «Физическое развитие»	3 - 6
3.	Содержание о.о. «Физическое развитие»	6 -15
4.	Учебный план о.о «Физическое развитие»	16
5.	Комплексно – тематическое планирование освоения содержания о.о «Физическое развитие»	17 - 89

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие», является составной частью образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения Вольского муниципального района «Детский сад № 20 «Островок» г. Вольска Саратовской области», и с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Обязательная часть Программы построена с учетом **Примерной образовательной Программы «От рождения до школы»**, под редакцией В.Е. Веракса; Т.С. Комаровой; В.В. Гербовой.

Часть формируемая участниками образовательных отношений построена с учетом оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» под редакцией **Фирилевой Ж. Е., Сайкиной Е. Г.** Программа используется, как дополнение при реализации о.о. «Физическое развитие»

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

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

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

О.О. «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Показатели развития для детей от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста)

- сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.
- ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и

характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

- умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

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

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

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

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

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

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу
- Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

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

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

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

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

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

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

3.СОДЕРЖАНИЕ О.О. «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основные цели и задачи:

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

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные принципы

• Научно – методические принципы:

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

• Дидактические принципы:

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

• Специальные принципы:

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

• Гигиенические принципы:

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса

- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Направления физического развития:

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

Методы социально – коммуникативного развития

• Наглядные: • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
• Словесные: • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция.
• Практические: • Повторение упражнений без изменения и с изменениями; • Проведение упражнений в игровой форме; • Проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

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

Формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

Формы работы Виды занятий	Ран-й возр.	Младший возраст		Старший возраст	
	2-я гр. раннего возраста	мл. гр.	Сред. гр.	Стар. гр.	Подгот. гр.
Подвижные игры во время утреннего приёма	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

гимнастика	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7мин.	7-10 мин.	10-12 мин.
Физминутки	По необходимости в зависимости от организации 2-3 минуты				
Музыкально-ритмические движения	На муз-х занятиях 10 мин.	На муз-х занятиях 10 мин.	На занятиях по ритмике 20 мин.	На занятиях по ритмике 25 мин.	На занятиях по ритмике 30 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 15- 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25 - 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	Ежедневно не менее 2 игр по 3-5 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее 2 игр по 10-12мин.
Индивидуальные занятия	Ежедневно				
Игровые упражнения: - зоркий глаз; - ловкие прыгуны; - подлезание; - пролезание; - перелезание	Ежедневно по подгруп. 3-5 минут	Ежедневно по подгруп. 4-6 минут	Ежедневно по подгруп. 6-8 минут	Ежедневно по подгруп. 6-8 минут	Ежедневно по подгруп. 8-10 минут
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика после сна; - дыхательная гимнастика; - игровой массаж;	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин.	1 раз в месяц 10-15 мин.	1 раз в месяц 15-20 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год 15-20 мин.	2 раза в год 20-25 мин.	2 раза в год 25-30 мин.

Самостоятельная двигательная деятельность: - самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования в течение дня; - самостоятельные подв. и спортивные игры	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.
--	--

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

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

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН О.О. «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№	Части образовательного процесса	Длительность- ность занятий в неделю	Кол - во занятий в неделю	Длительность занятий в год	Кол - во занятий в год
1.	Физическое развитие				
1.1.	<i>ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 2 до 3 лет)</i>				
	Физкультура	30 мин.	3	1080 мин. (18 часов)	108
1.2.	<i>МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)</i>				
	Физкультура	45 мин.	3	1620 мин. (27 часов)	108
Часть, формируемая участниками образовательных отношений Программа ««Са-Фи-Дансе» под редакцией Фирилевой Ж. Е., Сайкиной Е. Г.					
1.3.	<i>СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)</i>				
	Физкультура	60 мин.	3	2160 мин. (36 часов)	108
1.4	<i>СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)</i>				

	Физкультура	60 мин.	3	2700 мин. (45 часов)	108
1.5.	<i>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от 6 до 7 лет)</i>				
	Физкультура	90 мин.	3	3240 мин. (54 часов)	108

5.КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ О.О. «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 2 до 3 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема недели: До свидания, лето!			
СЕНТЯБРЬ 1 неделя	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	3	П/и «Бегите ко мне»	2 длинные веревки (2,5 — 3 м), кукла.
СЕНТЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: До свидания, лето!			
	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	3	П/и «Догоните меня»»	Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).
СЕНТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Овощи», «Фрукты»			
	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	3	П/и «В гости к куклам»	Стулья по количеству детей, кукла.
СЕНТЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Моя группа, мой детский сад»			
	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	3	П/И «Бегите ко мне»	2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.

ОКТЯБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Мои любимые игрушки»			
	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	1	П/и «Догоните мяч»	Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.
	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу	2	П/и «Бегите ко мне»	Гимнастическая доска (ширина 30 —25 см, длина 2,5— 3 м), цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч.
ОКТЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Золотая осень»			
	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	1	П/и «Догоните меня»	Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).
	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	2	П/и «Догони мяч»	По два кубика на каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).
ОКТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Что растёт» (деревья, ягоды, грибы)			
	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Догони мяч»	По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.
	Учить ходить парами в определенном	2	«П/и «Через ручеек»	Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки,

	направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.			мячи для каждого ребенка.
ОКТАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Дружно играем в детском саду»			
	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Цветные ленточки (длина 25 —30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.
	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25 —30 см).
НОЯБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Мальчики и девочки»			
	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	1	П/и «Догоните меня»	Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.
	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	2	П/и «Догоните меня»	Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).
НОЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Водичка-водичка, умой мое личико»			
	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске,	1	П/и «Догони мяч»	Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.

	бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.			
	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	2	П/и «Догони мяч	Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.
НОЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, ящик (50 на 50 на 100) или обруч для метания.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2 —3 дуги (воротики).
НОЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Домашние животные»			
	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25 — 3а см).
	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	2		2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Дикие животные»			

1 неделя	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	1	П/и «Поезд»	Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.
	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми..	2	П/и «Поезд»	Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.
ДЕКАБРЬ 2 неделя	Тема недели: «День»			
	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.	1	П/и «Самолеты»	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!
	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	2	П/и «Самолеты»	Маленькие обручи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.
ДЕКАБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Зимушка-зима»			
	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить вовремя броска соблюдать указанное направление.	1	П/и «Пузырь»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.
	Закреплять умение	2	П/и «Пузырь»	Средние мячи по

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

	ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.		автомобиль»	ребенка, 2 длинные веревки, 3—4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.
	Упражнять детей ¹ в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Шишки на ¹ каждого ребенка, <i>Б</i> —2 ² гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.
ЯНВАРЬ 3 неделя	Тема недели: «Профессии»			
	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	П/и «Птички»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски, 'З —Ъ больших обруча.
	Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча.
ЯНВАРЬ 4 неделя	Тема недели: «Волшебные слова»			
	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании,	1	П/и «Жуки»	Маленькие обручи по количеству детей 1 —2. Гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

	способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.			
	Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	2	П/и «Жуки»	Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Мебель»			
1 неделя	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики), маленький обруч.
	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Посуда и продукты питания»			
2 неделя	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	1	П/и «Кошки – мышки»	1—2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 —3 обруча или ящики.
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	2	П/и «Кот и мыши»	Платочки по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Наше здоровье»			

3 неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	1	П/и «Догоните меня»	Погремушки по количеству детей, палка с прикреплённым на ниточке шаром, 4 — 6 кубиков.
	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	2	П/и «Догоните меня»	По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.
ФЕВРАЛЬ 4 неделя	Тема недели: «Рыбки в аквариуме»			
	Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать развитию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	1	П/и «Поезд»	Шишки и мячи по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки, 2 — 3 дуги.
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	2	П/и «Поезд»	Ленточки по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки.
МАРТ 1 неделя	Тема недели: «Мамочка, милая моя»			
	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротники, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	1	П/и «Кошка и мышки»	Мячи по количеству детей, 3 — 4 дуги.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее,	2	П/и «Кошка и мышки»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки.

	закреплять метание вдаль из -за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.			
МАРТ 2 неделя	Тема недели: «Транспорт»			
	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	1	П/и «Пузырь	Мешочки с песком по количеству детей, 1— 2 наклонные доски.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	2	П/и «Пузырь	Стулья по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки. 2 стойку рейка или веревка
МАРТ 3 неделя	Тема недели: «Весна стучится к нам в окно»			
	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8—10 ж).
	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	2	П/и «Солнышко и дождик»	1—2 наклонные доски, мяч средней величины.
МАРТ 4 неделя	Тема недели: «Труд людей весной»			
	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8—10) веревки

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

	развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.			
АПРЕЛЬ 3 неделя	Тема недели: «Приведём в порядок Землю»			
	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	1	П/и «Солнышко и дождик»	По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4 —5 обручей большого размера.
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, 3 —4 больших обруча.
АПРЕЛЬ 4 неделя	Тема недели: «Насекомые»			
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Птички в гнездышках»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, 3 —4 больших обруча.
	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящики, 1—2 наклонные доски.
МАЙ 1 неделя	Тема недели: «Цветы, комнатные растения»			
	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из —за головы,	1	П/и «Пузырь»	Мячи среднего размера по количеству детей, 1 —2 наклонные доски.

	способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей			
	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Пузырь»	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.
МАЙ 2 неделя	Тема недели: «Наши добрые дела»			
	Упражнять в метании вдаль ОДНОЙ рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	1	П/и «Пузырь»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.
	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Мячи по количеству детей.
МАЙ 3 неделя	Тема недели: «Народная культура и традиции»			
	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч...»	Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.
	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи по количеству детей, сред ней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.

	глубину, совершенствовать чувство равновесия.			
МАЙ 4 неделя	Тема недели: «Азбука безопасности» (ПДД, ПБ)			
	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.
	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические, скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
Сентябрь	Тема недели: «До свиданья, лето!»			
	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя	2	«Бегите ко мне»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	равновесие.			стр.23
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	«Бегите ко мне»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.23
Сентябрь	Тема недели: «До свиданья, лето!»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	2	«Птички»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.24
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	«Птички»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.24
Сентябрь	Тема недели: «Овощи» «Фрукты»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2	«Кот и воробушки»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.25
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	«Кот и воробушки»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.25
Сентябрь	Тема недели: «Мой детский сад, мой город»			
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2	«Быстро в домик»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.26
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1	«Быстро в домик»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.26
Октябрь	Тема недели: «Мои любимые игрушки»			
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в	2	«Догони мяч»	Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.28

	прыжках.			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	«Догони мяч»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.28
Октябрь	Тема недели: «Золотая осень»			
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	2	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.29
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.29
Октябрь	Тема недели: «Что растёт» (деревья, ягоды, грибы)			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	2	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.30
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.30
Октябрь	Тема недели: «Птицы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.31
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.31
Ноябрь	Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»			

	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	2	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.33
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.33
Ноябрь	Тема недели: «Я- человек» (части тела, личная гигиена)			
	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	2	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.34
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.34
Ноябрь	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	2	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.35
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.35
Ноябрь	Тема недели: «Домашние животные и домашние птицы»			

	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	2	«Поймай комара»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.37
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1	«Поймай комара»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.37
Декабрь	Тема недели: «Дикие животные»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2	«Коршун и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.38
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1	«Коршун и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.38
Декабрь	Тема недели: «Зоопарк»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.40
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.40
Декабрь	Тема недели: «Зимушка-зима»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	2	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.41

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

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

	вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.			«Физическая культура в детском саду» стр.50
Февраль	Тема недели: «Посуда и продукты питания»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	2	«Воробышки в гнёздышках»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.51
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	«Воробышки в гнёздышках»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.51
Февраль	Тема недели: «Наше здоровье»			
	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пол	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.52
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.52
Февраль	Тема недели: «Рыбки в аквариуме»			
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	2	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.53
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.53
Март	Тема недели: «Мамочка, милая моя»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении	2	«Кролики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева

	устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами			«Физическая культура в детском саду» стр.54
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1	«Кролики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.54
Март	Тема недели: «Транспорт»			
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.56
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.56
Март	Тема недели: «Весна стучится к нам в окно»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	2	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.57
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.57
Март	Тема недели: «Труд людей весной»			
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2	«Автомобили»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.58
	НА ВОЗДУХЕ Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	1	«Автомобили»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.58

	повышенной опоре.			
Апрель	Тема недели: «Дом, его части. Строительные профессии»			
	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	2	«Тишина»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.60
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	1	«Тишина»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.60
Апрель	Тема недели: «Мои любимые книжки»			
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	2	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	1	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61
Апрель	Тема недели: «Приведём в порядок Землю»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	2	«Мы топаем ногами»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.62
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	«Мы топаем ногами»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.62
Апрель	Тема недели: «Насекомые»			
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	1	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в

	ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			детском саду» стр.63
Май	Тема недели: «Цветы, комнатные растения»			
	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	2	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65
Май	Тема недели: «Наши добрые дела»			
	Цель: Укрепление здоровья детей и развитие интереса к физической культуре. Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		«Воробушки и кот»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1	«Воробушки и кот»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66
Май	Тема недели: «Народная культура и традиции»			
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	2	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.67
	НА ВОЗДУХЕ Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.67
Май	Тема недели: «Азбука безопасности» (ПДД, ПБ)			
	Цель: Укрепление здоровья детей и развитие интереса к физической культуре. Задачи: Упражнять в ходьбе	2	«Коршун и наседка»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в

	и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.			детском саду» стр.68
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1	«Коршун и наседка»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.68

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР **В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема недели: «До свиданья, лето!»			
1 квартал СЕНТЯБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя	2	Подвижная игра «Мышеловка» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см)

	правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.			<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.15
	ХОРЕОГРАФИЯ Простой шаг. «Хоровод в лесу» - вырабатывать ритмичность движения	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
СЕНТЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «До свиданья, лето!»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	2	Подвижная игра «Сделай фигуру». «Найди и промолчи».	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.19
	ХОРЕОГРАФИЯ Сценка «На лесной поляне» учить детей согласовывать подражательные движения.	1	Игра «Медведь и зайцы»	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Т. К Барышникова Азбука хореографии
СЕНТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Овощи» «Фрукты»			
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	2	Подвижная игра «Удочка».	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.21
	ХОРЕОГРАФИЯ Учить детей воспринимать в песне запев и припев разного характера, выразительно,	1	Упражнение «Звездочка» Игра-песня «Урожайная»	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».

	ритмично исполнять подражательные движения в характере музыки.			
СЕНТЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Мой город, моя страна»			
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	2	Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.24
	ХОРЕОГРАФИЯ Мелкий бег на носочках, учить бегать в рассыпную.	1	Игра «Лужи»	Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
ОКТАБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Путешествие в хлебную страну»			
	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Перелет птиц»	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.28
	ХОРЕОГРАФИЯ Закрепить умение двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.	1	Парная пляска: «Поссорились - помирились».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
ОКТАБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Золотая осень»			
	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см).по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.30

	переползание через препятствия.			
	ХОРЕОГРАФИЯ - тренировать хороводный шаг, - ориентироваться в пространстве.	1	Упражнение: простой хороводный шаг. Танцевальный этюд – «Осенний хоровод»	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
ОКТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Лес, грибы, ягоды»			
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	2	Подвижная игра «Удочка» Игровое Упражнение «Складочка», «Змея»	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.33;
	ХОРЕОГРАФИЯ «Шишки, желуди, орехи» - образно-двигательные действия. - повторить и закрепить музыкально-ритмические навыки	1	Танец с зонтиками.	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
ОКТЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Птицы»			
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.35
	ХОРЕОГРАФИЯ Хореографические упражнения – свободные, плавные движения руками. Учить перестраиваться из круга.	1	Упражнение: бег в рассыпную и ходьба по кругу. Игра «Воробы и автомобили».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
НОЯБРЬ 1 неделя	Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»			
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить	2	Подвижная игра «Пожарные на учении» Игра малой подвижности	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2

	перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.		«Найди и промолчи».	гимнастические скамейки, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.39
	ХОРЕОГРАФИЯ (поскоки, прыжки с одной ноги на другую) - приобретать новые и закрепить старые музыкально-ритмические навыки.	1	Танцевальный этюд «Зайчата и медвежата»	Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
НОЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Я- человек»			
	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	2	Подвижная игра «Хитрая сова» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.42;
	ХОРЕОГРАФИЯ подводка к выразительному исполнению танцевально- игровых образов	1	Ритмический танец «Лавота»	Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
НОЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	2	Подвижная игра «Удочка»	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.44
	ХОРЕОГРАФИЯ Пружинящий шаг, приставной шаг, закрепить умение самостоятельно менять движение.	1	Танцевальный этюд «Дружный оркестр».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.

НОЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Домашние животные и птицы»			
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении» «У кого мяч?».	3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.46
ДЕКАБРЬ 1 неделя	ХОРЕОГРАФИЯ Упражнения на передачу ритмического рисунка, отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок.	1	Танец. этюд «За осенью зима приходит».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе.
	Тема недели: «Дикие животные»			
ДЕКАБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	2	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». «Сделай фигуру	Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (д. 20 см). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.48
	ХОРЕОГРАФИЯ совершенствовать умение детей самостоятельно начинать и заканчивать движение.	1	Танцевальный этюд «Кто остался зимовать?»	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе.
ДЕКАБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Животные жарких стран»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.51
	ХОРЕОГРАФИЯ	1	Этюд «Я на	Ж.Е. Фирилева, Е.Г.

	Комплекс игропластики: медведь, пантера, кошки, орлы, змея, лев и т.д. - закрепить умение самостоятельно менять движение.		солнышке лежу	Сайкина. «Са-Фи-Дансе»
ДЕКАБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Зимушка-зима»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.53
	ХОРЕОГРАФИЯ повороты вокруг себя, приседания, полуприседания, приобретать новые и закрепить старые музыкально-ритмические навыки.	1	Танцевальный этюд «Снежинки»	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
ДЕКАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Новый год»			
	детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.55
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевальные этюды к новогодним праздникам, добиваться легкости, естественности и непринужденности в выполнении всех движений.	1	Танцевальный этюд «Новый год к нам мчится»	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе»
ЯНВАРЬ 1 неделя	Тема недели: «Здоровье, спорт, зимние забавы»			
	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу,	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду

	забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.			Стр.59
	ХОРЕОГРАФИЯ Разучивание новых танцевальных движений. Учить изменять характер хороводного шага в соответствии с характером музыки, самостоятельно исполнять знакомые плясовые движения в «свободной пляске».	1	Танцевальный этюд «Необыкновенное чудо»	Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
ЯНВАРЬ 2 неделя	Тема недели: «Одежда, обувь, головные уборы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».	длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.61
	ХОРЕОГРАФИЯ Пружинящий бег. Учить четко передавать в движении строение и ритмический рисунок музыкального произведения.	1	Игра «Бездомный заяц».	Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
ЯНВАРЬ 3 неделя	Тема недели: «Профессии»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности дидактическая «Разное настроение»	Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.63
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». - научить четко передавать в движении строение и ритмический рисунок музыкального произведения.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Бытовая техника и инструменты»			

4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	2	Подвижная игра «Автомобили» Игра малой подвижности «Автомобили едут в гараж»	Гимнастические скамейки, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.65
	ХОРЕОГРАФИЯ Игры с музыкальными инструментами. развивать наблюдательность, воображение, умение ритмично и ловко двигаться в коллективе.	1	Игра «Плетень»	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Тема недели: «Мебель»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности	Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.68
	ХОРЕОГРАФИЯ Бег (мелкий, с высокими коленями), прыжки на одной ноге. Развивать подвижность, красоту бега.	1	Игра «Кто быстрее»	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
ФЕВРАЛЬ 2 неделя	Тема недели: «Посуда и продукты питания»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.70
	ХОРЕОГРАФИЯ Прыжки на двух ногах, мелкий бег. Учить начинать, менять, заканчивать движение,	1	Игра «Лиса и зайцы».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.

	правильно прыгать на двух ногах, ходить «осторожным» шагом.			
ФЕВРАЛЬ 3 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	2	Подвижная игра «Мышеловка» Эстафета с передачей мяча в колонне.	3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.71
	ХОРЕОГРАФИЯ Гимнастические упражнения. Развивать растяжку ног, гибкость всего тела.	1	Игра «Самый ловкий»	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
ФЕВРАЛЬ 4 неделя	Тема недели: «Обитатели водоёмов»			
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.73
	ХОРЕОГРАФИЯ «Путешествие в Морское царство – подводное государство». - развивать танцевальность, ориентацию в пространстве.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
МАРТ 1 неделя	Тема недели: «Женский день – 8 Марта»			
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую	2	Подвижная игра «Пожарные на учении». Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.76

	осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.			
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевально-ритмическая гимнастика –«Хоровод» («От улыбки»).	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
МАРТ 2 неделя	Тема недели: «Транспорт»			
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Эстафета с мячом	2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.79
	ХОРЕОГРАФИЯ Путешествие по станциям «Веселый экспресс».	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
МАРТ 3 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Ловишки».	Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.81
	ХОРЕОГРАФИЯ Совершенствовать переменный шаг, пружинящий шаг	1	Танцевальный этюд «Весенний вальс»	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
МАРТ 4 неделя	Тема недели: «Труд людей весной»			
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением	2	Подвижная игра «Не оставайся на	По два мешочка на каждого ребенка, 3

	в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.		полу». Игра малой подвижности «Найди гусенка»	обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.83
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Веснянка» - познакомить детей с народным обычаем встречать весну.	1		Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
АПРЕЛЬ 1 неделя	Тема недели: «Дом. Строительные профессии»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.86
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевальный этюд «Пошла Млада за водой» - учить детей придумывать движения, характерные какому-либо трудовому процессу и согласовывать это движение с музыкой.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
АПРЕЛЬ 2 неделя	Тема недели: «Мои любимые книжки»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	2	Подвижная игра Ловишки-перебежки	Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.88
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевальный этюд «Вальс цветов» - совершенствовать умение детей двигаться простым хороводным шагом, самостоятельно сужать и расширять круг	1		Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
АПРЕЛЬ 3 неделя	Тема недели: «Земля – наш общий дом»			
	Упражнять детей в	2	Подвижная игра	Мячи по количеству

	ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.		«Удочка»	детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.89
	ХОРЕОГРАФИЯ Вальс с подснежниками. - развивать творчество, умение выразительно действовать с воображаемыми предметами.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
АПРЕЛЬ 4 неделя	Тема недели: «Насекомые»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Большой шнур, скакалки на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.91
	ХОРЕОГРАФИЯ Сценка-игра «На птичьем дворе» добиваться легких и плавных движений руками, наблюдательность, воображение, умение ритмично и ловко двигаться в коллективе.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
МАЙ 1 неделя	Тема недели: «Цветы, комнатные растения»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	2	Подвижная игра Мышеловка. Игра малой подвижности «Что изменилось?».	2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи для полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.94
	ХОРЕОГРАФИЯ Подготовка	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

	танцевальных номеров к открытому уроку. - закрепить умение детей двигаться в соответствии с характером музыки, совершенствовать маховые движения, свободно ориентироваться в пространстве.			
МАЙ 2 неделя	Тема недели: «День Победы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Найди и промолчи	По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.96
	ХОРЕОГРАФИЯ Подготовка танцевальных номеров «День Победы» - закреплять умение детей самостоятельно отмечать ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движения частей, музыкальных фраз.	1		Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
МАЙ 3 неделя	Тема недели: «Народная культура и традиции»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	2	Подвижная игра «Пожарные на учении.	Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.98
	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение пройденного материала. - закреплять умение детей двигаться легко, свободно и выразительно, в соответствии с характером музыки, показать итоги	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

	года.			
МАЙ 4 неделя	Тема недели: «Азбука безопасности»			
	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	2	Подвижная игра «Караси и щука».	2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.100
	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение упражнений. - развивать танцевальность, ориентацию в пространстве	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Месяц	ОВД	Подвижная игра
Сентябрь	Бег	Мышеловка
	Ходьба	Ловушки с лентами
	Ползание, лазание	Воздушный шар
	Бросание, метание, ловля	Поймай мяч
	Равновесие	По мосту
	Прыжки	Удочка
	Малоподвижная игра	Змея
Октябрь	Бег	Быстро возьми
	Ходьба	Мы веселые ребята
	Ползание, лазание	Перелет птиц
	Бросание, метание, ловля	Школа мяча
	Равновесие	Сделай фигуру
	Прыжки	Не попадись
	Малоподвижная игра	Найди и промолчи
Ноябрь	Бег	Кто скорее по дорожке
	Ходьба	Совушка
	Ползание, лазание	Проползи не задень
	Бросание, метание, ловля	Перебрось через сетку
	Равновесие	Канатоходец
	Прыжки	Не оставайся на полу
	Малоподвижная игра	Летает не летает
Декабрь	Бег	Хитрая лиса
	Ходьба	Колдун
	Ползание, лазание	Медведь и пчелы
	Бросание, метание, ловля	Точно в руки
	Равновесие	Поспеси не урони
	Прыжки	Гуси- лебеди
	Малоподвижная игра	Тишина у пруда
Январь	Бег	Снежная Карусель

	Ходьба	Найди свой цвет
	Ползание, лазание	Лиса и куры
	Бросание, метание, ловля	Охотники
	Равновесие	Пингвины на льдинах
	Прыжки	С кочки на кочку
	Малоподвижная игра	Угадай по голосу
	Малоподвижная игра	Угадай по голосу
Февраль	Бег	Крокодил
	Ходьба	Мороз красный нос
	Ползание, лазание	Не задень
	Бросание, метание, ловля	Горячий мяч
	Равновесие	Все спортом занимаются
	Прыжки	Кот и воробьи
	Малоподвижная игра	Парк аттракционов
Март	Бег	У медведя во бору
	Ходьба	Пятнашки
	Ползание, лазание	Ловля обезьян
	Бросание, метание, ловля	Мяч вдогонку
	Равновесие	Огненный мяч
	Прыжки	Солнечный зайчик
	Малоподвижная игра	Затейники
Апрель	Бег	Лохматый пес
	Ходьба	Встречные перебежки
	Ползание, лазание	Пятнашки
	Бросание, метание, ловля	Пятнашки с мячом
	Равновесие	Паук и мухи
	Прыжки	Зайцы в огороде
	Малоподвижная игра	Эхо
Май	Бег	Белые медведи
	Ходьба	Два круга
	Ползание, лазание	Бездомный заяц
	Бросание, метание, ловля	Дракон
	Равновесие	Пустое место
	Прыжки	Ворон и синицы
	Малоподвижная игра	Птинец

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
сентябрь	Тема I недели: До свидания, лето!			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Мышеловка».	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр.15

	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение репертуара 1 – го года обучения по желанию детей. Побуждать детей к самостоятельному выбору. Поддерживать интерес детей к движению под музыку.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
сентябрь	Тема II недели: До свидания, лето!			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх	2	Подвижная игра «Сделай фигуру». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, мячи, кегли <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр.19
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Красный сарафан». Экзерсис на середине. Хоровод «Капустка». Вызвать интерес к музыке. Знакомить с «рисунком» танца: движение по линии танца, против линии, «завивать и развивать капустку», сужать и расширять круг.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Т. К Барышникова Азбука хореографии
сентябрь	Тема III недели: «Овощи фрукты»			
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	2	Подвижная игра «Удочка»	Гимнастические скамейки, мячи, канаты, мешочек с песком, веревка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 21
	ХОРЕОГРАФИЯ Упражнять детей в перестроении из 4-х колон в круг, соблюдая интервалы. Передавать характер настроения песни. Начинать движение после	1	Словесно-двигательная игра «Листочки».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Т. К Барышникова Азбука хореографии.

	вступления. Выполнять движения в одном ритме и темпе.			
сентябрь	Тема IV недели: «Мой город, моя страна»			
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу, разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках	2	Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Обручи, кубики, мешочки с песком, гимнастические палки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 24
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Капустка». Слушание русс. нар. Песни «Калинка» . Формировать навыки выполнения танцевальных движений ритмично, музыкально. Выполнить движения в соответствии с характером песни.	1		Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
октябрь	Тема I недели: «Путешествие в хлебную страну»			
	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках, в перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр28
	ХОРЕОГРАФИЯ Танц. движ.: русс. поклон, притоп «ковырялочка». Положение рук в русском танце, хлопки, топотушки. Хоровод «Капустка». Танец «Калинка». Знакомство с движениями народного танца. Самостоятельно исполнять хоровод. Совершенствовать выразительное исполнение. Побуждать к активному участию в совместном творчестве с педагогом.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

октябрь	Тема II недели: «Золотая осень»			
	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч»	Кубики, бруски, мячи, гимнастическая скамейка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр30
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Калинка» (упр.вар.). Повторять и закреплять умения выполнять движения народного танца. Знакомить с рисунком танца. Различать вступление, куплет, припев, проигрыш. Развивать образность и выразительность движений.	1	Муз. игра «Шла коза по лесу».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
октябрь	Тема III недели: «Лес, грибы, ягоды»			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии.	2	Подвижная игра «Удочка»	Мячи, скакалка, дуга, кубики, гимнастическая скамейка <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 33
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Калинка». Упражнять в качественном исполнении основных движений танца. Способствовать развитию танцевально-игрового творчества	1	Муз. игра «Шла коза по лесу».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
октябрь	Тема IV недели: «Птицы»			
	Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, бруски. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр35

	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Калинка» (упр. вар.). Свободная пляска (русс.нар. музыка «Полянка»). Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке. Передавать задорный характер музыки. Работать над выразительностью движения рук. Предложить детям импровизировать, придумывая свою композицию русской пляски, используя знакомые движения.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
ноябрь	Тема I недели: «Что такое хорошо, что такое плохо»			
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 39
	ХОРЕОГРАФИЯ Ритмическая игра «Музыкальное эхо». Полька «Веселые тройки». Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание детей.	1		Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
ноябрь	Тема II недели: «Я - человек» (части тела)			
	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Гимнастическая скамейка, обручи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 42
	ХОРЕОГРАФИЯ Полька «Веселые тройки». Развивать	1	Танцевальная игра «Шапочка».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.

	коммуникативные качества, умение двигаться слаженно, в темпе и характере музыки. Побуждать к танцевальному творчеству.			
ноябрь	Тема III недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом	2	Подвижная игра «Удочка»	Обручи, мячи, скакалка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Осенний утренник. Прогон танцевальных композиций к осеннему утреннику. Выступление детей на осеннем утреннике.	1		
ноябрь	Тема IV недели: «Домашние животные и домашние птицы»			
	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении» Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 46
	ХОРЕОГРАФИЯ Знакомство с музыкой и танцем «Новогодняя летка-енька». Способствовать развитию внимания, умению перестраиваться. Развивать воображение. Находить изобразительные и выразительные движения.	1		Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
декабрь	Тема I недели: «Дикие животные»			
	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча.	2	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Малоподвижная игра «Сделай фигуру»	Обручи, мячи, бруски. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 48

	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Новогодняя летка-енька». Развивать навык синхронного выполнения движений в одном темпе. Передавать в движении содержание текста песни, характерные особенности игрового образа животных	1	Словесно-двигательная игра «Все игрушки любят смех».	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе.
декабрь	Тема II недели: «Животные жарких стран»			
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании и переброске мяча.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Флажки, мячи, кегли <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 51
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Новогодняя летка- енька». Этюд-игра «Поймай снежинку на ладошку». Следить за четкостью и ритмичностью движений. Совершенствовать координацию движений. Выразительно выполнять образные движения.	1	Танец-игра «на саночках».	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе»
декабрь	Тема III недели: «Зимушка - зима»			
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» «Летает — не летает».	Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 53
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Новогодняя летка- енька». Этюд-игра «Снежинки и ветер». Развивать умение чувствовать и передавать в движении настроение	1	Танец-игра «На саночках».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

	музыки. Запоминать рисунок танца. Побуждать к самостоятельному, эмоциональному исполнению танца. Формировать навык перевоплощение, игры с воображаемым предметом.			
декабрь	Тема IV недели: «Новый год»			
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках	2	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи, обручи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр55
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Новогодний утренник Прогон танцевальных композиций к Новогоднему утреннику. Выступление детей на Новогоднем утреннике.	1		
январь	Тема I недели: «Здоровье, спорт, зимние забавы»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы» «Найди и промолчи»	Кубики, мячи, наклонная доска <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр59
	ХОРЕОГРАФИЯ Прощание с Новогодней елкой. Рождественский праздник. Выступление детей на праздниках.	1		Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
январь	Тема II недели: «Одежда, обувь, головные уборы»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	2	Подвижная игра «Совушка». «Летает не летает»	Шнуры, мячи, обручи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр61
	ХОРЕОГРАФИЯ «Ой, ты зимушка-Зима».	1		Т. К Барышникова. Азбука хореографии.

	Танец «Спляшем Ваня» (упр. вариант). Танцевальный бег. Формировать навыки четкого, ритмичного движения под музыку. Развивать умение передавать игровой образ в мимике и пластике движения.			
январь	Тема III недели: «Все работы хороши, выбирай на вкус»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Гимнастическая скамейка, обручи, мячи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр63-64
	ХОРЕОГРАФИЯ Этюд «Зимние забавы». Совершенствовать навык выразительного движения. Слышать смену музыкальных фраз и менять движения самостоятельно. Развивать эмоциональную сферу детей.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
январь	Тема IV недели: «Бытовая техника и инструменты»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	2	Подвижная игра «Мороз-Красный нос». «Найди и промолчи»	Обручи, мячи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр65
	ХОРЕОГРАФИЯ «Молодая лошадь». Танец «Лизавета». Работать над координацией движения рук и ног. Развивать римический слух. Развивать творчество и фантазию детей. Тренировать движения прямого и бокового галопа. Совершенствовать выразительное исполнение танца.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».

февраль	Тема I недели: «Мебель»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в беге, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» «Найди и промолчи»	Гимнастическая палка, бруски, мячи <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр68
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Развивать внимание, быстроту реакции, чувства ритма. Разучить отдельные элементы.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе.
февраль	Тема II недели: «Посуда и продукты питания»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазанье под дугой и отбивании мяча о землю.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Мячи, дуга <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр70
	ХОРЕОГРАФИЯ Развивать внимание, быстроту реакции, чувство ритма. Отрабатывать движения танца. Развивать координацию движений, память. Продолжать развивать воображение, передавать разное состояние и настроение.	1	Ритмическая игра «Веселый мячик». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе.
февраль	Тема III недели: «Защитники Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	2	Подвижная игра «Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, шнуры, мешочки с песком. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр72
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Утренник День защитника отечества.	1		

	Прогон танцевальных композиций ко Дню защитника отечества. Выступление детей на утреннике.			
февраль	Тема IV недели: «Обитатели рек, морей и океанов»			
	Упражнять в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках и с мячом.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Мячи, гимнастическая скамейка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр73
	ХОРЕОГРАФИЯ Креативная гимнастика «Выставка картин». Продолжать развивать внимание, умением повторять несложный ритмический рисунок.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
март	Тема I недели: «Женский день – 8 Марта»			
	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении». Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Мячи, обручи, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр76
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Утренник «8 марта». Самостоятельное исполнение танцевальных композиций. Выступление детей на утреннике.	1		
март	Тема II недели: «Наземный транспорт»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Эстафета с мячом	Мешочки с песком, мячи, кубики. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр79
	ХОРЕОГРАФИЯ	1	Музыкально-подвижная	Ж.Е. Фирилева, Е.Г.

	Развивать творческое воображение. Разучить отдельные элементы. Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала.		игра «Автомобили» .	Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
март	Тема III недели: «Весна»			
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Ловишки».	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр 81
	ХОРЕОГРАФИЯ Развивать умение передавать ритмический рисунок хлопками, притопами.	1	Игра «Ритмический зонтик». «Дождя не боимся».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
март	Тема IV недели: «Труд людей весной»			
	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье, равновесии.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». «Угадай по голосу».	Шнуры, обручи, мячи, мешочки с песком. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр83
	ХОРЕОГРАФИЯ Ритмический танец «Большая прогулка». Формировать умение исполнять слаженно, ритмично в соответствии с текстом. Закреплять способность двигаться в характере и темпе музыки, способность к импровизации. Развивать память, творческое воображение.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
апрель	Тема I недели: «Дом, его части. Строительные материалы»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Бруски, мячи, гимнастические палки, кегли <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр86
	ХОРЕОГРАФИЯ	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г.

	Упражнения танцевально-ритмической гимнастике «Песня Короля» (Бременские музыканты). Совершенствовать умение передавать ритмический рисунок хлопками, притопами. Работать над качественным исполнением движений			Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
апрель	Тема II недели: «Космос»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей.	2	Подвижная игра Ловишки-перебежки.	Скакалки, обручи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр88
	ХОРЕОГРАФИЯ «Путешествие в Кукляндию». Развивать навыки синхронного выполнения, четко, ритмично в соответствии с текстом.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
апрель	Тема III недели: «Земля наш общий дом»			
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	2	Подвижная игра «Удочка»	Мячи, кубики, мешочки с песком, скакалка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр90
	ХОРЕОГРАФИЯ Формировать навыки ориентировки в пространстве зала. Заинтересовать детей новым танцем. Упражнять в легком подскоке.	1	Игровое упражнение «Найди пару» (песня «Добрый жук»). «Вечный двигатель».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
апрель	Тема IV недели: «Насекомые»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	2	Подвижная игра «Карусель» «Угадай по голосу».	Шнуры, скакалки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр92
	ХОРЕОГРАФИЯ	1		А.И. Буренина.

	Танец «Журавли». Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Формировать умение вслушиваться в слова и музыку.			Ритмическая мозаика.
май	Тема I недели: «Цветы, комнатные растения»			
	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения с мячом.	2	Подвижная игра «Мышеловка» «Что изменилось?»	Гимнастическая скамейка, мячи, флажки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр94
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Журавли», танец «Синий платочек». Закреплять «рисунок» танца, отрабатывать отдельные элементы танца. Формировать новые выразительные исполнения. Добиваться легкости движений. Слышать смену фраз	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
май	Тема II недели: «День Победы»			
	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи».	Флажки, мячи, кегли, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр96
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Утренник «9 мая». Самостоятельное исполнение танцевальных композиций. Выступление детей на утреннике.	1		
май	Тема III недели: «Народная культура и традиции».			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и	2	Подвижная игра «Пожарные на учениях»	Мячи, обручи. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева

	врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем			«Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр98
	ХОРЕОГРАФИЯ Подготовка танцевальных номеров к открытому уроку - закреплять умение детей двигаться легко, свободно и выразительно, в соответствии с характером музыки, показать итоги года.	1		
май	Тема IV недели: «Азбука безопасности» (ПДД, ПБ)			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами.	2	Подвижная игра «Караси и щука».	Обручи, кегли, мячи. гимнастическая скамейка, шнуры <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.»стр
	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение и закрепление всего изученного материала. упражнений. Педагогическая диагностика.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
в старшей группе

<u>Месяц</u>	<u>ОВД</u>	<u>Подвижная игра</u>
<u>сентябрь</u>	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через шнуры, перебрасывание мяча, прыжки в высоту, лазанье под шнур, прыжки между предметами, ползание, подбрасывание мяча, бросание мяча, прыжки из обруча в обруч.	«Птички и кошка» «Самолеты», «Школа мяча» «Пробеги тихо», «Котят и Щенята», «Ловишки»
<u>октябрь</u>	Ходьба по гимнастической скамейке, броски малого мяча вверх, прыжки на одной ноге через шнуры, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перебрасывание мячей, прыжки с высоты, отбивание мяча одной рукой, ползание, лазанье в обруч, ведение мяча по прямой, ползание по гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ведение мяча между предметами, ползание на четвереньках, прыжки на одной ноге между предметами.	«Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо», «Чей мяч дальше?», «Найди пару», «Удочка», «Кошка и мышки»
<u>ноябрь</u>	Ходьба по канату, прыжки на двух ногах через шнуры, передача мяча, прыжки на одной ноге вдоль каната, броски мяча в корзину, прыжки через скакалку,	«Гуси - лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки»,

	ползание по гимнастической скамейке, броски мяча в шеренгах, ползание на четвереньках, ведение мяча в прямом направлении, лазанье под дугу, ходьба на носках, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку, бросание мяча о стенку, забрасывание мяча в корзину	«Мяч о стенку», «Медведи и пчелы», «Мышеловка»
<u>декабрь</u>	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, прыжки на двух ногах между предметами, бросание малого мяча вверх, ходьба по гимнастической скамейке, переброска мячей, прыжки на одной ноге вдоль шнура, прыжки через скакалку, передача мяча в колонне, ползание по скамейке, прыжки на двух ногах между предметами, прокатывание мяча между предметами, ползание под шнур, подбрасывание мяча каждой рукой, ползание на животе, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках, прыжки со скамейки, прыжки с мешочком между колен, лазанье по гимнастической стенке	«Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Гуси - лебеди», «Пятнашки», «Мышеловка», «Охотники и зайцы!»
<u>январь</u>	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, прыжки через препятствия, ведение мяча в прямом направлении, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча, ползание на четвереньках, бросание мяча о стену, ползание по гимнастической скамейке, ползание, ходьба на носках, ходьба по скамейкам парами, прыжки через скакалку, ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч.	«Мышеловка», «Карусель», «Сделай фигуру», «Удочка», «Ловишки перебежки»
<u>февраль</u>	Ходьба по гимнастической скамейке, броски мяча в середину, прыжки на двух ногах через шнуры, ходьба по рейке гимнастической скамейки, прыжки между предметами на одной ноге, передача мяча по кругу, подскоки на одной ноге продвигаясь вперед, перебрасывание мячей, лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между предметами, ползание между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба парами по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки из обруча в обруч.	«Гуси - лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Охотники и зайцы!» «Пятнашки», «Не оставайся на полу».
<u>март</u>	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, передача мяча, прыжки на одной ноге продвигаясь вперед, передача мяча, прыжки через скакалку, перебрасывание мяча через сетку, переброска мяча парами, ползание по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание на четвереньках, ходьба между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба с перешагиванием предметов, прыжки на одной ноге между предметами, лазанье под шнур.	«Караси и щука», «Пастух и стадо», «не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру», «Медведи и пчелы», «Карусель» «Горелки», «Пожарные на учении»
<u>апрель</u>	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах вдоль шнура, переброска мячей, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега, ползание на четвереньках, лазанье под шнур, метание мешочков на дальность, ползание по гимнастической скамейке,	«Хитрая лиса», «Мышеловка», «Горелки», «Удочка» «Совушка» «Мы веселые ребята» «Пятнашки»

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
сентябрь	Тема I недели: «До свидания, лето!»			
	Упражнять детей в беге в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Мешочки, шнуры 6-8 шт.; мяч (20-25см) <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.9-10
	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение репертуара 2 –го года обучения по желанию детей. Поддерживать интерес детей к движению под музыку.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».
сентябрь	Тема II недели: «До свидания, лето!»			
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставлением до предмета; повторить упражнения с мячом и	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает –не летает»	Мячи, шнур, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-

	лазание под шнур, не задевая его.			М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.12-13
	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение репертуара 2 –го года. Закреплять умения детей самостоятельно менять движения со сменой муз.фраз. Познакомить с «рисунком» танца. Учить взаимодействовать в коллективе. Работать над качественным исполнением движений.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Т. К Барышникова Азбука хореографии
сентябрь	Тема III недели: «Овощи» и «Фрукты»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторит упражнение на переползание по гимн. скамейке.	2	Подвижная игра «Удочка».	Кубики, кегли, мячи, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.15-16
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевально- ритмическая гимнастика «Зарядка». Развивать способность свободно ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться из одной фигуры в другую.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе».
сентябрь	Тема IV недели: «Мой город, моя страна»			
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимн. скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимн. скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	2	Подвижная игра «Не попадись»	Гимн. скамейка, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.17-18
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Светит месяц». Танец «Калинка». Прослушать музыку.	1		Т. К Барышникова. Азбука хореографии.

	Определить характер, темп. Вспомнить основные фигуры русского хоровода. Закреплять умения выполнять движения под музыку ритмично, в одном темпе, слаженно.			
октябрь	Тема I недели: «Путешествие в хлебную страну»			
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Кубики, кегли, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.20-21
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Калинка». Хоровод «Светит месяц». Развивать у детей способность передавать в движении характер музыки, отрабатывать основные движения танца. Выполнять несложные движения в ритме музыки. Передавать образ Петрушки.	1	Игра «Петрушки» (р.н.муз. «Ах, вы сени»).	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
октябрь	Тема II недели: «Золотая Осень»			
	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Эхо».	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.23
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Светит месяц». Танец «Калинка». Муз. образ. Игра «Петрушки» (р.н. муз. «Ах, вы сени»).	1	.	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Са-Фи-Денсе».

	ритмичность движений всего коллектива. Закреплять навык детей передавать в движении веселый, задорный характер музыки.			
октябрь	Тема III недели: «Лес, грибы, ягоды»			
	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в видении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.24-25
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Светит месяц». Совершенствовать умение перестраиваться с одной фигуры в другую. Развивать слуховое и зрительное внимание, память, быстроту реакции, двигаться в темпе и характере музыки.	1	Ритм. игра «Эхо».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
октябрь	Тема IV недели: «Птицы»			
	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	2	Подвижная игра «Удочка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.27
	ХОРЕОГРАФИЯ Хоровод «Светит месяц». Танец «Калинка». Продолжать развивать чувство ритма в хлопках и притопах. Подводить к самостоятельному исполнению. Закреплять выразительное исполнение танца.	1	Ритм. игра «Эхо».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика
ноябрь	Тема I недели: «Что такое хорошо, что такое плохо»			

	(культура поведения и общения, этикет)			
	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	2	Подвижная игра «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Угадай чей голосок».	Канат, шнур, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.29-31
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Осенний утренник. Прогон танцевальных композиций к осеннему утреннику. Выступление детей.	1		
ноябрь	Тема II недели: «Я - человек» (части тела)			
	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	2	Подвижная игра «Фигуры» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	скакалка по кол-ву детей, мячи, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.33 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –161 стр
	ХОРЕОГРАФИЯ Упр-е «Веселые пары» (песня «Четыре таракана сверчок»; коммуникативные танцы А.И.Бурениной). Этюд «Это - я - он - она». Работать над танцевальным шагом с носка. Развивать умение различать части муз-ого произведения, ориентироваться в пространстве.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
ноябрь	Тема III недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности	Кубики, кегли, дуга. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в

	продвижением вперёд; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.		«Летает – не летает».	детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.34-35
	ХОРЕОГРАФИЯ Упр-е «Веселые пары» (песня «Четыре таракана сверчок»; коммуникативные танцы А.И.Бурениной). Танец-полька «Дружба». Закреплять понятия «по линии» и «против линии танца», ориентироваться в пространстве зала. Развивать чувство ритма, слаженного выполнения движений. Познакомить с музыкой к новому танцу.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
ноябрь	Тема IV недели: «Домашние животные и домашние птицы»			
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимн. стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	2	П/И «Фигуры». Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Кубики, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.37
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Метелицы». Танец «Новогодние игрушки» Танец «Дед мороз». Упражнять в качественном исполнении танцевального шага с носки. Самостоятельное исполнение танца. Развивать слуховое и зрительное внимание, память.	1		Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.
декабрь	Тема I недели: «Дикие животные»			
	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-

	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.			М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.40
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Метелицы». Танец «Новогодние игрушки» Танец «Дед Мороз». Тренировать детей в ритмичном, четком выполнении танцевальных движений. Работать над основными движениями танца.	1	Словесно-двигательная игра «Лепим мы снеговика». Муз.игра «Снежинки».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе.
декабрь	Тема II недели: «Жизнь на Севере»			
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	2	Подвижная игра «Салки с ленточкой» Игра малой подвижности «Эхо».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.42-43
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Метелицы». Танец «Новогодние игрушки» Танец «Дед Мороз». Этюд «Визит Снежной королевы» «Снежная королева») Совершенствовать умение двигаться ритмично, выразительно, эмоционально.	1	Словесно-двигательная игра «Лепим мы снеговика». Муз.игра «Снежинки».	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе»
декабрь	Тема III недели: «Зимушка - зима»			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движений с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	2	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.45
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Метелицы». Танец «Новогодние игрушки» Танец «Дед Мороз». Этюд «Визит Снежной королевы». Добиваться слаженного выполнения движений. Запомнить «рисунок танца».	1	Словесно-двигательная игра «Тик-так».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
декабрь	Тема IV недели: «Новый год»			

	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнения в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Эхо».	Гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.47
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Новогодний утренник. Прогон танцевальных композиций к Новогоднему утреннику. Выступление детей на Новогоднем утреннике.	1		
январь	Тема I недели: «Здоровье, спорт, зимние забавы»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	2	Подвижная игра «День и ночь» Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка, набивные мячи, бруски. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.49-50
	ХОРЕОГРАФИЯ «Путешествие в Спортландию». (Сюжетный урок. Продолжать развивать чувство ритма. Познакомиться усложненным «рисунком». Развивать творческую активность, умение перевоплощаться, координацию движений.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
январь	Тема II недели: «Ателье мод»			
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и лазании по скамейке.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.52-53
	ХОРЕОГРАФИЯ Танцевально-ритмическая гимнастик	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».

	«Облака». Совершенствовать навык выразительного движения. Слышать смену музыкальных фраз. Познакомить с музыкой к танцу. Способствовать развитию умения импровизировать под музыку.			
январь	Тема III недели: «Все работы хороши, выбирай на вкус»			
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	2	Подвижная игра «Удочка».	Мяч, шнур. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 54-55
	ХОРЕОГРАФИЯ Вход «Марш». Этюд «Мои превращения» (то что в небе). Танец «Стюардессы». Закреплять у детей навык бодрого, четкого шага. Обращать внимание на осанку, координацию рук. Обогащать двигательный опыт, развивать чувство ритма, координацию движений и точность исполнения движений.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
январь	Тема IV недели: «Бытовая техника и инструменты»			
	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.	2	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра М/П по выбору детей	Гимн. скамейка, скакалка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 57
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Стюардессы». Этюд «Мои превращения». Продолжить работу над рисунком танца. Развивать двигательную память, произвольное	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».

	внимание. Продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умение общаться по средствам мимики и жестов. Понимать содержание, настроение, разобрать основные движения.			
февраль	Тема I недели: «Мебель»			
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	2	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка, шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.59
	ХОРЕОГРАФИЯ Сюжетный урок «Искатели клада». Четкое исполнение танцевальных движений. Продолжать развивать внимание, музыкальную память. Понимать содержание, настроение, разобрать основные движения. Побуждать к поиску изобразительных движений.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе.
февраль	Тема II недели: «Посуда и продукты питания»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнения в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	2	Подвижная игра «Не оставайся на земле. Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, обруч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 61
	ХОРЕОГРАФИЯ Ритмический танец «Современник». Закреплять эмоционально - выразительное исполнение танца, продолжать развивать умение общаться с друг другом посредством движений.	1	Музыкально-подвижная игра «К свои флажкам».	Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи- Дансе.

февраль	Тема III недели: «Защитники отечества»			
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимн. стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	2	Подвижная игра «Не попадись» Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Гимн. скамейка, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 63-64
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Утренник День защитника отечества. Прогон танцевальных композиций ко Дню защитника отечества. Выступление детей на утреннике	1		
февраль	Тема IV недели: «Обитатели рек, морей и океанов»			
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2	Подвижная игра «Жмурки». Игра М/П «Узнай чей голосок?».	Гимн. скамейка, кегли, кубики, обруч. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 65-66
	ХОРЕОГРАФИЯ Сюжетный урок «Цветик - семи цветик». Продолжать развивать чувство ритма, слуховую память, внимание. Развивать пластичность, музыкальность, мягкость движений. Уметь передавать игровой образ	1	Игра «Волшебный веселый бубен».	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».
март	Тема I недели: «Женский день – 8 Марта»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить	2	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-

	задание в прыжках, эстафету с мячом.			М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.72-73
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Утренник «8 марта». Самостоятельное исполнение танцевальных композиций. Выступление детей на утреннике.	1		
март	Тема II недели: «Наземный транспорт»			
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	2	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, скакалка, шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.74
	ХОРЕОГРАФИЯ Вход: полька «Анна» (Д.Шостакович). Танец «Цветочная поляна». Учить детей идти энергично, торжественно. Добиваться четкости, ритмичности, выразительности движений. Познакомить с новым танцем. Прослушать музыку, определить характер. Побуждать к творческому самовыражению.	1	Ритм. Игра «Дятел».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
март	Тема III недели: «Весна»			
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	2	Подвижная игра «Волк во рву». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Гимн. скамейка, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 76 -77
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Цветочная поляна». Муз. игра «Весной». Продолжать развивать чувство ритма, слуховую	1	Ритм. игра «Дятел».	А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

	память, внимание. Слышать муз. фразы. Развивать пластичность, музыкальность, мягкость движений.			
март	Тема IV недели: «Труд людей весной»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн. стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности по выбору детей.	Набивной мяч, кубики, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.79 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –166 стр.
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Цветочная поляна». Развивать умение гибкости, пластичности, умение чувствовать свое тело, двигаться всем телом. Различать силу и «динамику» звука.	1	Муз. игра по ритмике «Круг и кружочек».	Т. К Барышникова. Азбука хореографии.
апрель	Тема I недели: «Дом, его части. Строительные материалы»			
	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч, гимн. скамейка, шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.81
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Есть друзья». Тренировать детей в исполнении основного движения танца «Менуэт». Познакомить с новой музыкой к танцу. Побуждать к совместному творчеству, подводить детей к умению передавать	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

	сюжет по средствам движений. Обогащать двигательный опыт изобразительными движениями.			
апрель	Тема II недели: «Космос»			
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывание мяча друг другу.	2	Подвижная игра «Мышеловка Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 83
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Есть друзья». Этюд «Подари движение». Закреплять рисунок танца. Отрабатывать сложные элементы, перестроения без музыки. Двигаться в одном темпе с музыкой. Развивать творческие способности, желание свободно двигаться под музыку. Закреплять коммуникативные навыки.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
апрель	Тема III недели: «Земля наш общий дом»			
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков в дальность, в ползании, в равновесии.	2	Подвижная игра «Затейники» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Гимн. скамейка, мешочки, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 84 – 85
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Тучи в голубом». Танец «Есть друзья». Этюд «Подари движение». Познакомить с музыкой к танцу, определить ее характер, разобрать основные движения. Развивать умение двигаться в одном ритме и темпе с музыкой передавая настроение	1		Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.

	музыки через движение.			
апрель	Тема IV недели: «Насекомые»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	2	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному	Мяч, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.87
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Тучи в голубом». Танец «Выпускной вальс». Танец «Журавли». Танец «Есть друзья». Развивать чувство ритма, «пульса» музыки. Тренировать детей в выполнении мягких шагов и перестроений на этих шагах. Совершенствовать выразительное исполнение танца.	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.
май	Тема I недели: «Цветы, комнатные растения»			
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра М/П «Великаны и гномы».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.88-89
	ХОРЕОГРАФИЯ Танец «Тучи в голубом». Танец «Выпускной вальс». Танец «Журавли». Танец «Есть друзья». Работать над четким и чистым выполнением различных шагов с перестроением. Развивать музыкальность и плавность движений. Развивать выразительность и эмоциональность, доставлять радость от движения под	1		А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.

	музыку.			
май	Тема II недели: «День Победы»			
	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	2	Подвижная игра «Горелки» Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Мяч, обруч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.90-91
	ХОРЕОГРАФИЯ Репетиционная работа. Утренник «9 мая». Самостоятельное исполнение танцевальных композиций. Выступление детей.	1		
май	Тема III недели: «Народная культура и традиции».			
	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность в прыжках, в равновесии.	2	Подвижная игра «Воробьи и кошка». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мешочки, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.92-93
	ХОРЕОГРАФИЯ Подготовка танцевальных номеров к выпускному утреннику Самостоятельное исполнение танцев. Выступление детей на утреннике.	1		
май	Тема IV недели: «Школа»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимн. стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	2	Подвижная игра «Охотники и утки».Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Кегли, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 95
	ХОРЕОГРАФИЯ Повторение и закрепление всего изученного материала. упражнений.	1		Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе».

	Педагогическая диагностика.			
--	-----------------------------	--	--	--

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

в подготовительной к школе группе

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

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