

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Медвежонок»

Принято

На заседании педагогического совета № 1

Протокол от 31.08.2023

Утверждаю

**Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Медвежонок» _____ Л.А.Ивлиева**

Приказ № 129 от 31.08.2023



**Рабочая программа
по физическому развитию
для детей 6-7 лет**

Тамбов 2023 - 2024

Содержание

1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка (цели и задачи, принципы реализации программы);
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Возрастные особенности детей в подготовительной группе в возрасте 6-7 лет;
- 2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»;
- 2.3. Объем образовательной нагрузки;
- 2.4. Календарно-тематическое планирование образовательного процесса «Физическое развитие».

3. Организационный раздел.

- 3.1. Режим дня (холодный и теплый период);
- 3.2. Список литературы.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа является образовательной программой учреждения, характеризующая систему организации непосредственно образовательной деятельности специалиста.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы являются:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 27.10.2020г.№32
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельностью по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014).
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028
- Образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Медвежонок»

Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

- продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

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

Принципы рабочей программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, в рамках которой ребенок активно выбирает содержание своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- стимулирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1.2. Планируемые результаты освоения программы:

- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей в старшей группе в возрасте 6 -7 лет.

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Возрастает проявление самостоятельности. Движения ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. Однако, в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Двигательная деятельность

Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Общеразвивающие упражнения: традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега – отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного

круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

2.3 Структура организации образовательной области «физическая культура»

Название деятельности	Количество	Количество
	в неделю	в месяц
Физическая культура	1	4

Двигательная активность (на улице)	2	8
Длительность 1 образовательной нагрузки составляет 30 минут		

2.4. Календарно-тематическое планирование образовательного процесса «Физическое развитие»

Сентябрь

	1, 2 занятие. Детский сад. Игрушки	3, 4 занятие. Семья
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Развивать умение выполнять различные виды прыжков, упражнять в равновесии, лазании, в перебрасывании мяча в парах, в ползании. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой.	
1 часть. Строевые упражнения. Ходьба и бег.	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу. Ходьба обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед. Бег с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу.	Переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад. Бег в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом.
Основные движения	Прыжки на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на	Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы, от груди (расстояние 3–4 м), через сетку.

	<p>месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой).</p> <p>Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.</p> <p>Подтягивание на животе и спине по гимнастической скамейке.</p>	<p>Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см), в туннель на скорость.</p> <p>Ходьба по скамье с остановкой посередине и с приседанием по середине скамьи.</p>
Подвижная игра	«Городки»	«Пожарные на учении»
3 часть		
Двигательная активность в течение дня		
Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр93-94		
	5, 6 занятие. Осень. Во саду ли в огороде	7, 8 занятие. Дикие и домашние животные.
Задачи	<p>Упражнять в выполнении строевых упражнений. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте, в подлезании под шнур на четвереньках; развивать действия с мячом; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости.</p>	
1 часть. Ходьба и бег.	<p>Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад.</p> <p>Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая</p>	<p>Переменный шаг, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p>Бег с разной скоростью 2–3 минуты, спиной вперед из разных стартовых положений, с преодолением препятствий.</p>

	прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.	
ОРУ	С кольцами	С кольцом от кольцеброса
Основные движения	Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом.	Прыжки в длину с места (от 100–140). Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя.
Подвижная игра	«Попади в цель» «Пожарные на учении»	«Попади в колечко» «Моряки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному за инструктором.	Точно в корзинку
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С.Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 94-95	

Октябрь

	1, 2 занятие Всемирный день животных. Дикая и домашние животные.	3, 4 занятие. Международный день врача. Я, части тела и лица человека.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Развивать скорость, выносливость, уметь действовать по сигналу; Упражнять в прыжках через скакалку, в подлезании под дугу, в метании, в равновесии.	

1 часть. Ходьба и бег.	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет. Бег по кругу друг за другом, между кубиками, по диагонали, с разворотом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галопом, левым и правым боком, спиной вперед.	Переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки. Бег наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях.
ОРУ	С обручем	С гантелями.
Основные движения	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. Ходьба прямо и боком, по канату на полу с мешочком на голове, руки в стороны. Подлезание под дугу на животе, (высота 50–35 см).	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой), на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой). Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м).
Подвижная игра	«Совушка»	«Кто скорее докатит обруч до флажка?»
3 часть	«Чье звено скорее соберется?»	«Горелки»
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С.Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр96-97	
	5, 6 занятие. Одежда и обувь.	7, 8 занятие. Хлеб-всему голова
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Учить техники выполнения челночного бега. Упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур, в лазании.	

	Закреплять навыки владения с мячом, подлезать под шнур. Развивать внимание, мышление.	
1 часть. Ходьба и бег.	Переменный шаг, шаг с притопом, шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками. Бег с прыжками через препятствия (высотой 10—15 см.); спиной вперед, с разворотом.	Расчет на первый — второй, по порядку; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий.
ОРУ	С большим мячом	
Основные движения	Выполнение челночного бега (3 по 5 метров). Прыжки с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с зажатым между ног мешочком с песком.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Пролезание в обруч разными способами
Подвижная игра	«Краски»	«Кто скорее докатит обруч до флажка?»
3 часть	«Ловишки с мячом»	«Коршун и наседка»
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 93-94	

Ноябрь

1, 2 занятие. День народного единства. Россия – Родина моя.	3, 4 занятие. Наш родной город.
--	--

Задачи	<p>Упражнять в выполнении строевых упражнений. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой.</p> <p>Учить выполнять прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках, уметь действовать по сигналу.</p> <p>Развивать скорость, выносливость, меткость.</p> <p>Развивать силу и глазомер.</p>	
Ходьба и бег.	<p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.</p> <p>Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение.</p> <p>Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.</p>	
ОРУ	С гантелями.	С обручами.
Двигательная активность в течение дня		
	<p>Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр 114</p>	
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамье, руки на пояс, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.</p> <p>Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый.</p>	<p>Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см).</p> <p>Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя</p>
Подвижная игра	«Кто самый и меткий?»	«Кого назвали, тот ловит мяч»
3 часть		«Стоп»
	5, 6 занятие. Всё мы делаем вместе.	7, 8 занятие. Поздняя осень. Лес, грибы и ягоды.
Задачи	<p>Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой.</p> <p>Учить выполнять прыжки в длину с разбега.</p>	

	Упражнять в ходьбе и беге, в перебрасывании мячей друг другу, в лазании, в умении действовать по сигналу. Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Развивать силу, ловкость, выносливость.	
Ходьба и бег.	Перестроение из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Ходьба по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе. Бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.	Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без Бег с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами).
ОРУ	С малым обручем	С кольцом от кольцеброса
Основные движения	Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки из обруча в обруч. Бросание мяча в парах разными способами (от груди, из-за головы, с касанием об пол и т.д.)	Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений.
Подвижная игра	«Перелет птиц».	«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
3 часть	«Гори, гори ясно!»	«Лапта».
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр.14-125	

Декабрь

1, 2 занятие. Зима.	3, 4 занятие. Дикие животные.
----------------------------	--------------------------------------

Задачи	<p>Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, уметь действовать по сигналу, в равновесии, в лазании, в различных видах прыжках. закреплять умения в действиях с мячом.</p> <p>Развивать силу, выносливость, ловкость, умение действовать в команде.</p>	
Ходьба и бег	<p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.</p> <p>Ходьба обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад.</p> <p>Бег с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров).</p>	<p>Ходьба и бег с поочередным выбрасыванием ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку.</p> <p>Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.</p> <p>Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя.</p>
ОРУ	Без предметов.	
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамье с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом.</p> <p>Пролезание в обруч разными способами.</p> <p>Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).</p>	<p>Прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.</p> <p>Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см).</p>

Подвижная игра	«Кто самый и меткий?»	«Дорожка препятствий», с элементами соревнования.
3 часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Релаксация «Сказка».
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр125-126	
	5, 6 занятие. Зимние забавы.	7, 8 занятие. Новый год.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой. Учить прыжкам в длину с разбега (180–190 см), в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола и подготовленности); закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в равновесии, в метании.	
Ходьба и бег	Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ходьба по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами. Бег с прыжками через препятствия (высотой 10— 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений.	Ходьба и бег с приставным шагом с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. Челночный бег (3 по 5 метров)
ОРУ	С гантелями.	С обручем.
Основные движения	Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, стоя горизонтальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.	Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, стоя вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.
Подвижная игра	«Догони свою пару»,	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос».

3 часть	«Угадай, кто кричит».	«Жмурки»,
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр125-126	

Январь

	1, 2 занятие. Каникулы	3, 4 занятие. Рождество
Задачи	<p>Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой.</p> <p>Учить ведению мяча правой и левой рукой, забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в выполнении действий по сигналу, в метании, лазании.</p> <p>Закреплять умение в перебрасывании мячей друг другу из разных положений в парах.</p>	
Ходьба и бег	<p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет.</p> <p>Бег с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами).</p>	<p>Переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение.</p> <p>Бег наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом</p>

ОРУ	С мячом.	С маленьким массажным мячом.
Основные движения	Ведение мяча правой, левой рукой и забрасывание мяча от груди двумя руками в корзину. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений.	Перебрасывание мяча друг другу в парах из-за головы, от груди, с касанием об пол, снизу и т.д., расстояние (1,5 м).
Подвижная игра	«Третий лишний».	«Наши олимпийцы»
3 часть	«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».	
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр.128-129	
	5, 6 занятие. Неделя здоровья.	7, 8 занятие. День доброты.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой. Учить ведению мяча, передавая его из одной руки в другую, забрасывать мяч двумя руками из-за головы, от плеча в корзину. Упражнять в различных видах прыжках. Развивать силу, ловкость, внимание.	Упражнять в выполнении выразительных движений
Ходьба и бег	Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу, размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10— 15 см.); спиной вперед, наперегонки на скорость (от 25-30 метров).	
ОРУ	С кубиками.	С обручами.

Основные движения	Ведение мяча, передавая его из одной руки в другую, забрасывание мяча двумя руками из-за головы, от плеча в корзину. Прыжки с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).	Ведение мяча правой и левой рукой змейкой и забрасывание его двумя руками из-за головы, от плеча в корзину. Прыжки с места вверх, с разбега (высота не менее 50 см).
Подвижная игра	«Баскетбол»	«Третий лишний».
3 часть	Ходьба колонной по одному.	
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр128-129	

Февраль

	1, 2 занятие. Мебель.	3, 4 занятие. Транспорт.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений в соответствии с музыкой. Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие; упражнять в различных видах прыжков, в лазании, метании. Развивать силу, скорость, выносливость.	Упражнять в выполнении выразительных движений
Ходьба и бег	Перестроение из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом.	Приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт.

	Ходьба по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами. Бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.	Бег с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами).
ОРУ	С гимнастическими палками.	С обручами.
Основные движения	Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки). Прыжки на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком.	Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, стоя на коленях, в горизонтальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель. Лазанье на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
Подвижная игра	«Волк во рву».	«Поезд».
3 часть	«Два мороза».	«Покажи, что я назову».
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр130	
	5, 6 занятие. Посуда.	7, 8 занятие. День защитника.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой. Закреплять умение в лазании по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, в равновесии, в прыжках через скакалку. Упражнять в умении действовать по сигналу. Развивать быстроту, выносливость.	Упражнять в выполнении выразительных движений
Ходьба и бег	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба и бег на носках, приставным шагом с приседанием и без, с продвижением вперед,

	по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Ходьба обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом. Бег с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).	назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. Бег наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед.
ОРУ	С гантелями.	Без предмета.
Основные движения	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе. Ходьба прямо и боком, по канату с мешочком на голове.	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку.
Подвижная игра	Игра-эстафета «Попади в корзину»	«Стоп»
3 часть	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	«Третий лишний».
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр132-133	

Март

	1, 2 занятие. Весна. Международный женский день.	3, 4 занятие. Неделя безопасности. (пожарная безопасность).
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений в соответствии с музыкой. Учить элементам игры в «Городки».	Упражнять в выполнении выразительных движений

	Упражнять в различных видах прыжков, в бросании и ловле мяча. Развивать силу, ловкость, выносливость.	
Ходьба и бег	Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ходьба с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедро). Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.	Переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение. Бег спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Челночный бег (3 по 5 метров)
ОРУ	С мячом среднего размера.	С малым обручем.
Основные движения	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение, изучать фигуры, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Прыжки на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой),	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение, изучать фигуры, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами
Подвижная игра	«Городки»	«Ловишки с мячом»
3 часть	«Краски»	Игра-Эстафета «Переправа»
Двигательная активность в течение дня		

	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 93-94	
	5, 6 занятие. Всемирный день Земли.	7, 8 занятие. Международный день театра.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в соответствии с музыкой. Упражнять элементом игры в «Городки». Упражнять в ходьбе и беге, в умении действовать по сигналу, в прыжках в длину с места, в прокатывании и сбивании кегли мячом.	Упражнять в выполнении выразительных движений
Ходьба и бег	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу. Ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Бег с разной скоростью 2–3 минуты.	Ходьба и бег приставным шагом с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10— 15 см.)
ОРУ	С короткой косичкой.	С кольцом.
Основные движения	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Повторять фигуры, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности).	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Повторять фигуры, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Прокатывание и сбивании кегли мячом (с расстояния 4–5 м).
Подвижная игра	Эстафета «Цепочка».	«Городки».
3 часть	«Кого назвали, тот ловит мяч»,	«Удочка».
Двигательная активность в течение дня		

Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С.
Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 136-137

Апрель

	1, 2 занятие. День космонавтики.	3, 4 занятие. Международный день детской книги. Читаем любимые книги.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; Развивать силу, ловкость, выносливость.	Упражнять в выполнении выразительных движений
Ходьба и бег	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях.	Переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки вперед в прыжке. Бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.
ОРУ	С мешочками с песком.	С гантелями.
Основные движения	В длину с разбега (180–190 см). Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя.	Прыжки с разбега (высота не менее 50 см), доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки.

		Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз
Подвижная игра	«Ловкие обезьянки»	Эстафета «Мосты»
3 часть	«Угадай, кто кричит»	Игра-эстафета: «Космонавты»
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 139	
	5, 6 занятие. День почтовой марки.	7, 8 занятие. Всемирный день здоровья. Туалетные принадлежности. Продукты питания.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в выполнении выразительных движений в соответствии с музыкой. Учить катанию на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в умении действовать по сигналу, в равновесии. Закреплять умение выполнять действия с мячом. Развивать силу, ловкость, выносливость.	
Ходьба и бег	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.	Ходьба и бег приставным шагом с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт. Бег с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в

	Бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.	среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами).
ОРУ	С платочком.	С погремушкой.
Основные движения	Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.	Катание на двухколесном велосипеде змейкой, объезжая препятствия, на скорость. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз
Подвижная игра	«Ловишки»	«Дорожка препятствий»
3 часть	«Кто быстрее?»	«Жмурки»
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 142-143	

Май

	1, 2 занятие. День Победы.	3, 4 занятие. Лето, насекомые, цветы.
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Учить катанию на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Закреплять умения действовать по сигналу. Развивать быстроту, выносливость.	
Ходьба и бег	Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).

	приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Бег в усложненных условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий.	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в разном темпе и направлениях. Бег с преодолением препятствий.
ОРУ	С коротким шнуром.	С маленькими обручами.
Основные движения	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
Подвижная игра	«Догони свою пару»	Эстафета «Доехать до флажка»
3 часть	«Ловкие обезьянки»	«Гори, гори ясно!»,
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М. С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 93-94	
	5, 6 занятие. Лето. Игры с песком и водой.	7, 8 занятие. ПДД знать каждому положено! Внимание-дети
Задачи	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в катании на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Упражнять в ходьбе и беге, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках через скакалку; развивать ловкость; воспитывать смелость.	
Ходьба и бег	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу. Ходьба по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным,	Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

	гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук. Бег наперегонки на скорость (от 25-30 метров).	Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет. Бег с заданиями, с преодолением препятствий, галопом.
ОРУ	Без предметов	С мячом.
Основные движения	Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.	Катание на самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
Подвижная игра	«Чье звено скорее соберется?»	«Стоп»
3 часть	«Третий лишний»	«Догони свою пару»
Двигательная активность в течение дня		
	Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Стр. 159	

4. Организационный раздел

3.1 Режим дня в группе комбинированной направленности № ____ для детей 6-7 лет (холодный период)

деятельность	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Характер деятельности
Утренний прием, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность			7.00-8.10			СОД в РМ СД
Утренняя гимнастика			8.10-8.18			СОД в РМ
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.			8.18-8.30			СОД в РМ
Завтрак			8.30-8.45			КГН

Самостоятельная деятельность, детей по интересам, игры. Подготовка к образовательной деятельности		8.45-9.00					СД
Образовательная деятельность	1.ООД	9.30-9.50	9.00-9.20	1п.9.00-9.20 2п.9.30-9.50	1п.9.00-9.20 2п.9.30-9.50	1п.9.00-9.20 2п.9.30-9.50	ООД СД
	2.ООД	Физкультура на прогулке	9.55-10.20	10.35-10.55	10.00-10.20	10.00-10.20	
Второй завтрак		10.10-10.20	10.20-10.30	10.00-10.10	10.20-10.30	10.20-10.30	КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры.		9.00-9.20 9.50-10.10	9.20-9.55	10.10-10.35	9.50-10.00	9.50-10.00	СОД в РМ СД
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд в природе; подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, беседы с детьми.		10.20-12.20	10.30-12.20	10.55-12.20	10.30-12.20	10.30-12.20	СОД в РМ СД
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.		12.20-12.25					СОД в РМ СД
Обед		12.25-12.50					КГН
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.		12.50-13.00					СОД в РМ СД

Сон	13.00-15.00					
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж по профилактике простудных заболеваний. Подготовка к полднику.	15.00-15.30					СОД В РМ СД
Уплотненный полдник	15.30-15.50					КГН
Образовательная деятельность			15.50-16.10	15.50-16.15	15.50-16.10	ООД
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа, игры.	16.40-17.00	16.40-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00	16.10-16.25	СОД В РМ СД
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим.	17.00-18.30	17.00-18.30	17.25-18.30	17.25-18.30	16.40-18.30	СОД В РМ СД
Уход домой	18.30-19.00					
Уход домой	18.30-19.00					

ООД- организованная образовательная деятельность

КГН- культурно-гигиенические навыки

СД- самостоятельная деятельность

СОД в РМ - совместная организованная деятельность в режимных моментах

3.2. Список литературы

1. Бабаева, Т.И. Гогоберидзе, А.Г. Михайлова. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство», разработанной авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им. А. И. Герцена в 2011 – Санкт – Петербург, ДЕТСТВО – ПРЕСС 2011 г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – 2016г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3- 7лет. 2014г.
4. Разумовская О.К. Знай и умей. Игры для детей 3-7лет. Методическое пособие.2014г.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. 2015г.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. 2010г.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-8 лет.
8. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.
9. Муллаева Н.Б. Конспекты- сценарии занятий по физической культуре для дошкольников 2006г.
10. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.