

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 312»**

Согласовано

Педагогическим советом

МБДОУ №312

Протокол №1 от 19.08.2022г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ №312
Н.В.Снищенко
Приказ № 91-0 от 19.08.22



Рабочая программа
по реализации

Образовательной области
«Физическое развитие»

Физическая культура
в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»";
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Устав МБДОУ № 312.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Она включает в себя обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижными играми. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справиться с нагрузками в школе, сохранить правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость.

Направленность: «Физическое развитие».

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Оздоровительные:

- ✓ охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- ✓ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ воспитание культурно гигиенических навыков;
- ✓ повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) Воспитательные:

- ✓ формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- ✓ разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- ✓ связанной с выполнением упражнений; направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- ✓ способствующей правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- ✓ связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

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

2) Специальные:

- ✓ непрерывность;
- ✓ последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- ✓ цикличность.

3) Гигиенические:

- ✓ сбалансированность нагрузок;
- ✓ рациональность чередования деятельности и отдыха;
- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- ✓ осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- ✓ наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- ✓ наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- ✓ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- ✓ объяснения, пояснения, указания;
- ✓ словесная инструкция.
- ✓ показ

3) Практические:

- ✓ Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ✓ Проведение упражнений в игровой форме;

Прогнозируемые результаты:

Формирование прочных двигательных навыков и умений

Формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки и т.д.).

Перспективно-тематическое планирование

Дата/Неделя	Тема	Программное содержание	Игры	Литература
СЕНТЯБРЬ				
1 неделя	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную Перестроение в колонну по три. (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.	«Ловишки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 9-10
	Ходьба по гимнастической скамейке боком, прыжки на двух ногах. Переброска мячей.	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.	«Ловишки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 10
	Бег и бег с ускорением, прокатывание обручей, прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Вершки и корешки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 5-6. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 11
2 неделя	Бег. Прыжки с доставанием до предмета. Лазание под шнур. (на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	«Не оставайся на земле» «Летает – не летает»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 11
	Бег. Прыжки с доставанием до предмета. Лазание под шнур.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках	«Удочка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 13

		с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.		
	Ходьба в колонне по одному. Бег змейкой, враспынную.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Развивать внимание и быстроту движений.	«Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 14
3 неделя	Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по три. Упражнения с мячом. (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	«Удочка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 15
	Упражнения с мячом. Ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать координацию движений в задании на равновесие. Воспитывать смелость.	«У медведя во бору»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 16
	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами. Упражнения в передаче мячей.	Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Упражнять в передаче мячей. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 16

ОКТАБРЬ

1 неделя	Ходьба и бег. (на воздухе)	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Воспитывать доброжелательность.	«Не попадись»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 17
	Ходьба в колонне по одному. Построение в круг.	Продолжать учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Учить построению в круг.	«Фигуры»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 18
	Ходьба и бег.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном	«Скворечники», «Пропавшие	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском

		направлении. Воспитывать любовь к физической культуре.	ручки»	саду», стр. 18-19
2 неделя	Ходьба в колонне по одному между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки. (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	«Перелет птиц»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 20
	Ходьба в колонне по одному между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки.	Закреплять навыки ходьбы между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	«Перелет птиц»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 21
	Ходьба и бег.	Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость.	«Фигуры»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 22
3 неделя	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Прыжки. (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и равновесии учить сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе.	«Эхо», «Не оставайся на полу»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 22-23 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»,
	Прыжки с высоты. Лазание в обруч.	Развивать координацию движений. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги.	«Не оставайся на полу»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 23-24
	Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками, упражнений с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии.	«Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24

		Воспитывать трудолюбие.		
4 неделя	Ходьба с высоким подниманием колен. Ползание. Равновесие. (на воздухе)	Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии. Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту.	«Удочка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24-25
	Ползание. Равновесие. Ведение мяча.	Упражнять детей в ползании на четвереньках, ведении мяча между предметами. Развивать координацию движений. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Не попадись»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 26
	Ходьба с изменением направления движения.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения.	«Не попадись»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 26-27

НОЯБРЬ

2 неделя	Бег враспынную. (на воздухе)	Упражнять в беге враспынную. Воспитывать дружелюбие.	«Мышеловка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 27-28
	Ползание. Прыжки.	Повторить игровые упражнения с ползанием, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Мышеловка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 28
	Ходьба с остановкой по сигналу. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу, упражнять в прыжках и переброске мяча. Воспитывать смелость в подвижной игре.	«Ловишки с ленточками»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 28-29
3 неделя	Ходьба и бег по кругу. Эстафеты с	Упражнять в беге. Развивать ловкость в	«Догони свою пару»	Л.И.Пензулаева «Физическая

	мячом. (на воздухе)	игровых упражнениях. Воспитывать дружеские взаимоотношения.		культура в детском саду», стр. 29-31
	Прыжки. Ходьба с препятствием.	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы, повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	«Мышеловка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 32
	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу. Прыжки через скакалку.	Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с изменением направления по сигналу. Упражнять в прыжках через скакалку.	«Фигуры»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 32-33
4 неделя	Ходьба с выполнением заданий. Бег с препятствием. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий.	«Затейники»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 34
	Ходьба и бег «змейкой». Ведение мяча. Лазание.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Упражнять в лазании под дугу.	«Перелет птиц»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 34-36
	Повторение игровых упражнений с мячом и бегом.	Развивать координацию движений. Воспитывать любовь к физической культуре.	«По местам»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 36-37
ДЕКАБРЬ				
1 неделя	Ходьба с различным положением рук и бег враспынную. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	«Хитрая лиса»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 40-41
	Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	«Хитрая лиса»».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 41

	Ходьба с остановкой по сигналу. Продолжительный бег. Упражнения в равновесии.	Повторение ходьбы с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге. Повторить упражнения на равновесие.	«Совушка».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 41-42
2 неделя	Ходьба с выполнением заданий. (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	«Найди свой домик»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 40-41
	Ходьба. Бег враспынную. Прыжки. Упражнения в ползании и эстафета с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	«Салки с ленточкой»»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
	Ходьба с выполнением заданий. Прыжки. Упражнения в равновесии, в прыжках, на внимание.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, на внимание.	«Салки с ленточкой»»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 43-44
3 неделя	Ходьба с выполнением заданий. Прыжки. Упражнения в равновесии, в прыжках, на внимание.(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по сигналу воспитателя. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, на внимание.	«Лягушка и цапли»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 46
	Ходьба с изменением темпа движения. Подбрасывание мяча. Ползание.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения. Развивать глазомер и ловкость. Упражнять в ползании на животе.	«Попрыгунч ики-воробушки»,	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 45-46
	Ходьба и бег по кругу с поворотом. Ползание.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом. Упражнять в ползание по скамейки.	Хитрая лиса»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 47-48
4 неделя	Ходьба между постройками. Игровое упражнение «Точный пас» (на	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. Развивать ловкость и	«Охотники и соколы».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 48-49

	воздухе)	глазомер.		
	Повторение игровых упражнений с лазаньем и прыжками.	Развивать координацию движений. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Охотники и соколы».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 48
	Равновесие.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	«Ловишки».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 48
ЯНВАРЬ				
2 неделя	Ходьба с выполнением заданий. (на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Воспитывать представление о дружбе.	«День и ночь».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 49-50
	Равновесие. Прыжки.	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Прыжки на двух ногах через препятствие.	«Вызов».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51
	Ходьба и бег с заданиями. Прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость.	«Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 52-53
3 неделя	Ходьба колонной по одному. Бег между предметами. Скольжение по дорожке. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге между предметами. Повторить скольжение по дорожке.	«Два Мороза».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51-52
	Прыжки в длину с места. Бросание мяча. Ползание.	Упражнять детей в прыжках длину с места. Упражнять в бросании мяча о стенку, с хлопком в ладоши. Упражнять в ползании.	«Два Мороза».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 53-54
	Лазание под шнур. Упражнения с мячом.	Повторить упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер. Повторить лазание под шнур.	«Удочка».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 54-56
4 неделя	Игровые упражнения	Метание снежков на	«Два	Л.И.Пензулаева

	на повторение. (на воздухе)	дальность. Прыжки на двух ногах. Скольжение.	Мороза».	«Физическая культура в детском саду», стр. 54
	Переброска мячей друг другу. Ползание. Равновесие.	Упражнять в переброске мячей друг другу, ползание на ладонях и коленях. Упражнять в равновесии при ходьбе на носках.	«День и ночь»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 56
	Ходьба и бег с изменением направления движения. Ползание.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках.	«Паук и мухи».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 57-58
ФЕВРАЛЬ				
1 неделя	Ходьба между постройками. (на воздухе)	Упражнять в ходьбе вокруг предметов.	«Два Мороза»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 56
	Ходьба в колонне по одному с заданиями. Прыжки.	Упражнять детей развивать координацию движений при ходьбе . Повторить прыжки на двух ногах через шнуры.	«Ключи»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 59-60
	Прыжки между предметами. Равновесие.	Повторить прыжки между предметами. Развивать чувство равновесия, ловкость.	«Ключи»»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 60
2 неделя	Ходьба и бег с выполнением задания. Прыжки на двух ногах. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках на двух ногах.	«Два Мороза»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 60-61
	Ходьба с упражнениями для рук. Прыжки с подскоком.	Упражнять в ходьбе с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком.	«Не оставайся на земле».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 61-62
	Повторение игровых упражнений с ползанием и прыжками.	Развивать координацию движений. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Паук и мухи»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 62

3 неделя	Ходьба с выполнением задания. Игровые упражнения. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Затейники»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 62-63
	Подпрыгивание Ходьба со сменой темпа движения.	Продолжать разучивать подпрыгивание на правой и левой ноге. Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения.	«Не попадись»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 63-64
	Метание. Равновесие. Лазание.	Повторить основные виды движений. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Не попадись»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64
4 неделя	Ходьба и бег с выполнением заданий. Игровые упражнения. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Карусель»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64-65
	Ходьба и бег с выполнением заданий. Ползание. Упражнения на равновесие и прыжки.	Упражнять в умении ползать на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.	«Жмурки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 65-66
	Равновесие.	Повторить упражнение в равновесии.	«Затейники»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 66
МАРТ				
1 неделя	Ходьба и бег между предметами. Эстафета с мячом. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Продолжать учить детей ловить мяч одной и двумя руками.	«Ключи»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.72-73
	Равновесие.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при	«Ключи»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр73

		ходьбе по ограниченной площади опоры.		
	Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.	Повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.	«Пустое место»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 73
2 неделя	Бег на скорость. Игровые упражнения с прыжками и мячом. (на воздухе)	Упражнять в беге на скорость. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 73-74
	Прыжки в длину с места.	Продолжать учить прыжкам в длину с места.	«Пустое место»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.73
	Прокатывание мяча. (повторение)	Развивать ловкость при прокатывании мяча.	«Горелки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 74
3 неделя	Ходьба с выполнением задания. Игровые упражнения. (на воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	«Охотник и утки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 76
	Бросание мяча.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.	«Ловишки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 76
	Ползание. Метание. Равновесие.	Упражнять в метании в горизонтальную цель. Развивать координацию движений.	«Волк во рву»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 77
4 неделя	Упражнения в беге, в прыжках. (на воздухе)	Развивать координацию движений. Развивать ловкость.	«Затейники»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 76-78
	Ходьба и бег с выполнением заданий. Лазание.	Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку. Повторить Ходьба и бег с выполнением заданий.	«Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 79-80
	Равновесие. (повторение)	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Волк во рву»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 58
АПРЕЛЬ				

1 неделя	Повторение упражнений с бегом, в прыжках и с мячом. (на воздухе)	Повторение упражнений с бегом, в прыжках и с мячом.	«Горелки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 80
	Прыжки через скакалку. Лазание под шнур.	Упражнять детей в прыжках через шнуры.	«Хитрая лиса»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 80
	Упражнения в ходьбе и беге, на равновесие; в прыжках, с мячом.	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	«Хитрая лиса»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 81-82
2 неделя	Ходьба и бег. (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Игровые упражнения.	«Горелки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 80-81
	Прыжки через скакалку. Переброска мячей в парах. Ходьба по скамейки боком.	Упражнять детей в прыжках через скакалку. Развивать координацию движений. Развивать ловкость.	«Удочка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 82
	Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки в длину с разбега.	Развивать ловкость. Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега.	«Охотники и утки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 83
3 неделя	Повторить игровое упражнение с бегом. Игровые задания с мячом, с прыжками. (на воздухе)	Упражнять детей в беге с остановкой по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений. Развивать	«Охотники и утки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 82
	Прыжки в длину с разбега. Лазание.	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, лазании под шнур.	«Мышеловка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 84
	Равновесие. Ходьба в колонне по одному, в построении пары.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе боком с приставным шагом. Продолжать упражнять в ходьбе в колонне по одному, в	«Горелки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 84-85

		построении пары.		
4 неделя	Бег на скорость. Упражнения с прыжками. (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать ловкость в упражнениях с прыжками.	«Затейники»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 86
	Упражнения с мячом. (повторение)	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Салки с ленточками»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.81-82
	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей в парах.	Повторить прыжки через шнуры на правой и левой ноге, переброску мячей в парах.	«Догони пару»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 88
МАЙ				
1 неделя	Ходьба и бег в рассыпную. Игровые упражнения с мячом и прыжками. (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и прыжках.	«Лягушки в болоте»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 88
	Равновесие. Прыжки.	Повторить задание в равновесии и прыжках.	«Великаны и гномы», «Совушка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 89
	Бросание мяча.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в бросании о стенку.	«Брось – поймай», «Лягушки на болоте»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.88-89
2 неделя	Ходьба с выполнением заданий. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	«Пчелки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 67
	Равновесие. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу, в упражнениях с мячом. Развивать ловкость.	Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 89-90
	Ползание. (повторение)	Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке.	«Мышеловка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.90
3 неделя	Ходьба со сменой темпа движения.	Упражнять детей в ходьбе со сменой	«Хитрая лиса»	Л.И.Пензулаева «Физическая

	Прыжки в длину с места. (на воздухе)	темпа движения. Продолжать упражнять детей в прыжках в длину с места.		культура в детском саду», стр. 90-91
	Прыжки в длину с разбега. Метание.	Упражнять в прыжках в длину с разбега. Развивать глазомер.	«Горелки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 91
	Ходьба и бег. Упражнения с мячом.	Повторить упражнения в прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ходьбе и беге с заданием.	«Воробьи и кошка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 92
4 недели	Ходьба и бег. Упражнения с мячом и прыжками. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, бег враспынную. Повторить задания с мячом и прыжками.	«Горелки»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 93
	Лазанье. Метание на дальность.	Упражнять детей в лазании под шнур. Упражнять в метании на дальность.	«Воробьи и кошка»	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.93
	Равновесие. Лазание. Ходьба и бег с выполнением заданий.	Повторить задание на равновесии, лазание на гимнастическую стенку.	Игра по выбору детей	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 95

Используемая литература

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2020.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.
3. Э.Я.Сиепаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.
4. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.