

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Детский сад № 99»

---

Принято

Утверждаю:

Педагогическим советом

Заведующий МБДОУ № 99

Протокол № 1\_

\_\_\_\_\_Каштанова Е.С.

От «\_\_\_» августа 2020г.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «31.08.2020 г.»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации программы «От рождения до школы»

образовательная область «**Физическое развитие**»

**(Физическая культура)**

для детей старшего дошкольного возраста

на 2020-2021 учебный год

Автор-составитель:  
Воспитатели группы № 2  
Кришталева Л.Н.  
Медведева Н.М.

г. Ростов-на-Дону.  
2020-2021г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА**

Рабочая программа базируется на общеобразовательной программе дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой по направлению "физическая культура » с использованием методического пособия Л.И. Пензулаевой, где представлена система работы по физическому воспитанию у детей 5-6 лет.

### **ЦЕЛЬ:**

Программа является физическое развитие детей дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

## **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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 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 зале и на спортивной площадке.

### **ПРИНЦИПЫ:**

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, логикой внутри предметных связей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам. Реализация межпредметных

связей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам движений, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию двигательных способностей (общих и специальных), творческих, познавательных процессов, воспитанию качеств, которые, в свою очередь, обеспечивают успешность овладения дошкольниками основными движениями. Таким образом, предусматривается целостность физического развития: обучение, воспитание.

Методологической базой для написания рабочей программы послужили следующие принципы:

- принцип создания непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно, раскрепощено;
- принцип целостного подхода в решении педагогических задач:
  - а) обучение детей основным видам деятельности через игровые упражнения и подвижные игры;
  - б) претворение полученных умений в самостоятельной игровой деятельности;
  - в) приобщение к народной культуре.
- принцип последовательности, предусматривающий усложнение поставленных задач по разделам физического воспитания;
- принцип соотношения умений по физическому развитию с природным, народным, и частично с историческим календарем;
- принцип партнерства, благодаря которому группа детей, инструктор по физическому воспитанию и воспитатель становятся единым целым;
- принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве.

### **Физическая культура.**

#### **Цели и задачи:**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать культуру движений и телесную рефлексию.
- Развивать психофизические качества: 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 разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Учить ходить 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.
- Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Основные движения**

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

## **Бег.**

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

## **Ползание и лазанье.**

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

## **Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестить, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

## **Бросание, ловля, приземлении, метание.**

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами

(снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

### **Строевые упражнения.**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

### **Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3—4 фигуры. Выбивать городки с полукозла (2-3 м) и козла (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям
- Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам.

Реализация межпредметных связей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам движений, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию двигательных способностей (общих и специальных), творческих, познавательных процессов, воспитанию качеств.

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Занятия проходят 3 раза в неделю, занятия в зале по 25 минут, 1 занятие на прогулке продолжительностью по 25 минут.

**Возраст детей:** с 5 до 6 лет

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

#### ***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

#### **Методическая литература для педагога:**

- Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» ( под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой ), Мозайка-Синтез Москва, 2016
- Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)
- **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:(Старшая группа 5-6 лет)**

Учебный план составлен в соответствии с расписанием НОД на 2020-2021 учебный год, утвержденным приказом заведующего \_\_\_\_\_

<b>Дата</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>№ занятия по программе № страницы по программе</b>	<b>Тема</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество часов 1 академический час</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
02.09.2020 г	1		Диагностика		25 минут
03.09.2020 г	1		Диагностика		25 минут
07.09.2020г.	1		Диагностика		25 минут
09.09.2020 г	1		Диагностика		25 минут
10.09.2020 г	1		Диагностика		25 минут
14.09.2020г.	1		Диагностика		25 минут
16.09.2020 г	1	Занятие № 1 стр.15		Упражнять детей в ходьбе беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании.	25 минут
17.09.2020г.	1	Занятие на улице № 2стр. 17		Упражнять детей в ходьбе беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании.	25 минут
21.09.2020 г	1	Занятие № 3 стр.17		Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и и прыжках	25 минут
23.09.2020 г	1	Занятие № 4 стр.19		Повторить ходьбу и бег меду предметами; упражнять на носках; развивать координацию движений и прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	25 минут
24.09.2020г	1	Занятие на улице № 5 стр.20		Повторить ходьбу и бег меду предметами; упражнять на носках; развивать координацию движений и прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	25 минут

28.09.2020 г 30.09.2020г.	1	Занятие № 6 стр.20		Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	25 минут
<b>ОКТАБРЬ</b>					
01.10.2020г.	1	Занятие № 13 стр.28		Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	25 минут
05.10.2020г.	1	Занятие на улице № 14 стр.29		Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	25 минут
07.10.2020 г.	1	Занятие № 15стр.29		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),упражнять в прыжках.	25 минут
08.10.2020г.	1	Занятие № 16 стр.30		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	25 минут
12.10.2020 г.	1	Занятие на улице № 17 стр.32		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	25минут
14.10.2020	1	Занятие		Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с	

г.		№ 18 стр.32		мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	25 минут
15.10.2020г.	1	Занятие № 19 стр.32		Повторить ходьбу с изменением темпа движения ;развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	25 минут
19.10.2020 г.	1	Занятие на улице № 20 стр. 34		Повторить ходьбу с изменением темпа движения ;развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	25 минут
21.10.2020 г.	1	Занятие № 21 стр.35		Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия , непрерывном беге Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжки. познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	25 минут
22.10.2020 г.	1	Занятие № 22 стр.35		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжки.	25 минут
26.10.2020 г. 28.10.2020г.	1	Занятие на улице № 23 стр.37		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжки.	25 минут
29.10.2020г.		Занятие № 24 стр.37		Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1.5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейник»	25 минут
<b>НОЯБРЬ</b>					
02.11.2020 г.	1	Занятие на улице № 25 стр.39		Повторить т ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	25 минут

04.11.2020 г.	1	Занятие № 26 стр.41		Повторить т ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	25 минут
05.11.2020г.	1	Занятие № 27 стр.41		Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	25 минут
09.11.2020 г.	1	Занятие № 28 стр.37		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	25 минут
11.11.2020 г.	1	Занятие на улице № 29 стр.43		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	25 минут
12.11.2020 г.	1	Занятие № 30 стр.43		Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	25 минут
16.11.2020 г.	1	Занятие № 31 стр.44		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	25 минут
18.11.2020 г.	1	Занятие на улице № 32 стр.45		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в в равновесии; повторить упражнения с мячом.	25 минут

19.11.2020г.	1	Занятие № 33 стр.45		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	25 минут
23.11.2020 г.	1	Занятие на улице № 34 стр.46		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	25 минут
25.11.2020 г. 26.11.2020 г.	1	Занятие № 35 стр.47		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	25 минут
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
02.12.2020г.	1	Занятие № 1 стр.48		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	25минут
03.12.2020г.	1	Занятие № 2 стр.49		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; закрепить умение ходить по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	25минут
07.12.2020г.	1	Занятие на улице № 3 стр.50		Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	25минут
09.12.2020г.	1	Занятие № 4 стр.51		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.	25минут
10.12.2020г.	1	Занятие № 5		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с	25минут

		<b>стр.52</b>		поворотом в другую сторону 4 повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	
<b>14.12.2020г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие на улице № 6 стр.52</b>		Повторить ходьбу и бег между зимними постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<b>25минут</b>
<b>16.12.2020г</b>	<b>1</b>	<b>Занятие № 7 стр.53</b>		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<b>25минут</b>
<b>17.12.2020г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие № 8 стр.54</b>		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<b>25минут</b>
<b>21.12.2020г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие на улице № 9 стр.54</b>		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	<b>25минут</b>
<b>23.12.2020г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие № 10 стр.55</b>		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<b>25минут</b>
<b>24.12.2020г</b> <b>28.12.2020г</b>	<b>1</b>	<b>Занятие № 11 стр. 57</b>		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<b>25минут</b>
<b>30.12.2020г.</b> <b>31.12.2020г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие №12 стр.57</b>		Повторить передвижение скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое	<b>25минут</b>

				равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
11.01.2021г.	1	Занятие на улице № 13 стр.59		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжить формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	25минут
13.01.2021г.	1	Занятие № 15 стр.61		Продолжать учить детей передвигаться, опираясь на санки; повторить игровые упражнения.	25минут
14.01.2021г.	1	Занятие № 16 стр.61		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча над головой.	25минут
18.01.2021г.	1	Занятие на улице № 17 стр.63		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча над головой.	25минут
20.01.2021г.	1	Занятие №1 8 стр.63		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	25минут
21.01.2021г.	1	Занятие № 19 стр.63		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	25минут
25.01.2021г.	1	Занятие №20 стр.64		Развивать образные представления детей. Закреплять умение создавать в рисунке выразительные образы игры. Упражнять в рисовании разными, самостоятельно выбранными материалами. Развивать художественное творчество.	25минут
27.01.2021г.	1	Занятие на улице № 21		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и	25минут

		<b>стр.65</b>		метанием снежков на дальность.	
<b>28.01.2021г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие № 22 стр.65</b>		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<b>25минут</b>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
<b>01.02.2021г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие №25 стр.68</b>		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	<b>25минут</b>
<b>03.02.2021г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие №26 стр.69</b>		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	<b>25минут</b>
<b>04.02.2021г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие на улице №27 стр.69</b>		Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты, игровые упражнения с шайбой, катание на санках, скольжение по ледяной дорожке.	<b>25минут</b>
<b>08.02.2021г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие №28 стр.70</b>		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 дугу и отбивании мяча о землю.	<b>25минут</b>
<b>10.02.2021г.</b>	<b>1</b>	<b>Занятие № 29 стр.71</b>		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 дугу и отбивании	<b>25минут</b>

				мяча о землю.	
11.02.2021г.	1	Занятие на улице № 30 стр.71		Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	25минут
15.02.2021г.	1	Занятие № 31стр.71		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку перешагивании через нее.	25минут
17.02.2021г.	1	Занятие.№32 стр.72		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку перешагивании через нее.	25минут
18.02.2021г.	1	Занятие на улице.№33 стр.73		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	25минут
22.02.2021г.	1	Занятие №34стр.73		Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять при сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	25минут
24.02.2021г 25.02.2021г	1	Занятие.№35 стр.74		Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять при сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	25минут
<b>МАРТ</b>					
01.03.2021г.	1	Занятие № 1 стр.77		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	25 минут

03.03.2021г.	1	Занятие на улице № 3 стр.78		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять перебрасывании шайбы друг другу; развивая ловкость и глазомер.	25 минут
04.03.2021г.	1	Занятие № 4 стр.79		Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	25 минут
10.03.2021г.	1	Занятие № 5 стр.80		Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	25 минут
11.03.2021г.	1	Занятие на улице № 6 стр.80		Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	25 минут
15.03.2021г.	1	Занятие № 7 стр.81		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	25 минут
17.03.2021г.	1	Занятие № 8 стр.82		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	25 минут
18.03.2021г.	1	Занятие на улице № 9 стр.83		Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом	25 минут
22.03.2021г.	1	Занятие № 10 стр.83		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	25 минут
24.03.2021г	1	Занятие		Упражнять детей в ходьбе с	25 минут

25.03.2021г.		№ 11 стр. 84		перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	
29.03.2021г. 31.03.2021г	1	Занятие на улице № 12 стр.85		Упражнять в беге на скорость; разучивать упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	25 минут
<b>АПРЕЛЬ</b>					
01.04.2021г.	1	Занятие № 13стр.86		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	25 минут
05.04.2021г.	1	Занятие на улице № 14 стр.87		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	25 минут
07.04.2021г.	1	Занятие № 15 стр. 87		Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	25 минут
08.04.2021г.	1	Занятие № 16 стр.88		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	25 минут
12.04.2021г.	1	Занятие на улице № 17 стр. 89		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой.	25 минут
14.04.2021г.	1	Занятие № 18 стр.89		Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	25 минут
15.04.2021г.	1	Занятие № 19 стр.89		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении	25 минут

				устойчивого равновесия.	
19.04.2021г.	1	Занятие на улице № 20 стр.91		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.	
21.04.2021г.	1	Занятие № 21 стр.91		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжкам и бегом.	25 минут
22.03.2021г.	1	Занятие № 22 стр.91		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	25 минут
26.04.2021г.	1	Занятие на улице № 23 стр.93		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	25 минут
28.04.2021г. 29.04.2021г.	1	Занятие № 24 стр.93		Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	25 минут

## МАЙ

03.05.2021г.	1	Занятие № 25 стр.94		Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	25 минут
05.05.2021г.	1	Занятие № 26 стр.95		Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	25 минут
06.05.2021г.	1	Занятие № 27 стр.96		Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом воланом (бадминтон)	25 минут

10.05.2021г.	1	Занятие № 28 стр.96		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	25 минут
12.05.2021г.	1	Занятие на улице № 29 стр.97		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	25 минут
13.05.2021г.	1	Занятие № 30 стр.97		Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	25 минут
17.05.2021г.	1	Занятие № 31 стр.98		Упражнять детей в ходьбе между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	25 минут
19.05.2021г. 20.05.2021г.	1	Занятие на улице № 32 стр.99		Упражнять детей в ходьбе между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	25 минут
24.05.2021г. 26.05.2021г.	1	Занятие № 33 стр.99		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	25 минут
27.05.2021г. 31.05.2021г.	1	Занятие № 34 стр.100		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	25 минут
<b>ИТОГО:</b>	<b>112</b>				

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **К концу года дети должны уметь:**

- ✓ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.
- ✓ 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), владеть школой мяча.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- ✓ Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- ✓ Кататься на самокате.
- ✓ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
  - ✓ Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, мистичность движений.