

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 6-7 лет.

ЦЕЛЬ:

Программа является физическое развитие детей дошкольного возраста 6-7 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 рефлексия.
- 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 разбегаться, 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 (бедра), 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.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (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; переключать, передвигать их с места на место. Переступать 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 полукокона (2-3 м) и кона (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. Закатывать 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: подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:**(подготовительная к школе группа 6-7лет)

Учебный план составлен в соответствии с расписанием НОД на 2022-2023 учебный год, утвержденным приказом заведующего 25.08.2022г.

Дата	Кол-во занятий	№ занятия по программе № страницы по программе	Тема	Программное содержание	Количество часов 1 академический час
Сентябрь					
01.09.2022г.	1		Мониторинг		30 минут
05.09.2022г.	1		Мониторинг		30 минут
07.09.2022г.	1		Мониторинг		30 минут
08.09.2022г.	1		Мониторинг		30 минут
12.09.2022г.	1		Мониторинг		30 минут
14.09.2022г.	1		Мониторинг		30 минут
15.09.2022г.	1	Занятие № 1 стр.9		Упражнять детей в ходьбе беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании.	30 минут
19.09.2022г.	1	Занятие на улице № 2 стр. 10		Упражнять детей в ходьбе беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия;	30 минут

				в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании.	
21.09.2022г.	1	Занятие № 3 стр.11		Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	30 минут
22.09.2022г.	1	Занятие № 4 стр.11		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять на носках; развивать координацию движений и прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	30 минут
26.09.2022г.	1	Занятие на улице № 5 стр.13		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять на носках; развивать координацию движений и прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	30 минут
28.09.2022г.	1	Занятие № 6 стр.14		Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	30 минут
Октябрь					
03.10.2022г.	1	Занятие № 13 стр.20		Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по	30 минут

				гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	
05.10.2022г.	1	Занятие на улице № 14стр.21		Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	30 минут
06.10.2022г.	1	Занятие № 15стр.22		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	30 минут
10.10.2022г.	1	Занятие № 16стр.22		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.	30 минут
12.10.2022г.	1	Занятие на улице № 17стр.23		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	30 минут

				перебрасывании мяча.	
13.10.2022г.	1	Занятие № 18стр.24		Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	30 минут
17.10.2022г.	1	Занятие № 19 стр.24		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	30 минут
19.10.2022г.	1	Занятие на улице № 20 стр. 26		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	30 минут
20.10.2022г.	1	Занятие № 21 стр.26		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.	30 минут
24.10.2022г.	1	Занятие № 22 стр.27		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч;	30 минут

				упражнять в равновесии и прыжки.	
26.10.2022г.	1	Занятие на улице № 23 стр.28		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжки.	30 минут
27.10.2022г.	1	Занятие № 24 стр.28		Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1.5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейник»	30 минут
Ноябрь					
02.11.2022г.	1	Занятие № 26 стр.32		Повторить т ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	30 минут
03.11.2022г.	1	Занятие № 27 стр.32		Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	30 минут
07.11.2022г.	1	Занятие № 28 стр.32		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	30 минут

				и ведении мяча между предметами.	
09.11.2022г.	1	Занятие на улице № 29 стр.34		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.	30 минут
10.11.2022г.	1	Занятие № 30 стр.34		Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	30 минут
14.11.2022г.	1	Занятие № 31 стр.34		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	30 минут
16.11.2022г.	1	Занятие на улице № 32 стр.36		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в в равновесии; повторить упражнения с мячом.	30 минут

17.11.2022г.	1	Занятие № 33 стр.36		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	30 минут
21.11.2022г.	1	Занятие на улице № 34 стр.37		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	30 минут
23.11.2022г.	1	Занятие № 35 стр.38		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	30 минут
24.11.2022г.	1	Занятие № 36 стр.39		Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	30 минут
Декабрь					
01.12.2022г.	1	Занятие № 1 стр.40		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	30 минут
05.12.2022г.	1	Занятие № 2		Упражнять детей в умении сохранить в беге	30 минут

		стр.41		правильную дистанцию друг от друга; закрепить умение ходить по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	
07.12.2022г.	1	Занятие на улице № 3 стр.41		Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	30 минут
08.12.2022г.	1	Занятие № 4 стр.42		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.	30 минут
12.12.2022г.	1	Занятие № 5 стр.43		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону4 повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	30 минут
14.12.2022г.	1	Занятие на улице № 6 стр.43		Повторить ходьбу и бег между зимними постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании	30 минут

				снежков в цель.	
15.12.2022г.	1	Занятие № 7 стр.45		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	30 минут
19.12.2022г.	1	Занятие № 8 стр.46		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	30 минут
21.12.2022г.	1	Занятие № 9 стр.46		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	30 минут
22.12.2022г.	1	Занятие № 10 стр.47		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, в лазанье на гимнастическую стенку;	30 минут

				в равновесии и прыжках.	
26.12.2022г.	1	Занятие № 11 стр. 48		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	30 минут
28.12.2022г.	1	Занятие №12 стр.48		Повторить передвижение скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	30 минут
Январь					
09.01.2023г.	1	Занятие № 13 стр.49		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.	30 минут
11.01.2023г.	1	Занятие № 14 стр.51		Продолжать учить детей передвигаться, опираясь на санки; повторить игровые упражнения.	30 минут

12.01.2023г.	1	Занятие № 15 стр.51		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча над головой.	30 минут
16.01.2023г.	1	Занятие на улице № 16 стр.52		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча над головой.	30 минут
18.01.2023г.	1	Занятие № 17 стр.53		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	30 минут
19.01.2023г.	1	Занятие № 18 стр.54		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	30 минут
23.01.2023г.	1	Занятие № 19 стр.54		Развивать образные представления детей. Закреплять умение создавать в рисунке выразительные образы игры. Упражнять в рисовании разными, самостоятельно выбранными материалами. Развивать художественное	30 минут

				творчество.	
25.01.2023г.	1	Занятие на улице № 20 стр.56		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	30 минут
26.01.2023г.	1	Занятие № 21 стр.56		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	30 минут
Февраль					
01.02.2023г.	1	Занятие № 25 стр.59		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	30 минут
02.02.2023г.	1	Занятие № 26 стр.60		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания	30 минут

				мяча в корзину.	
06.02.2023г.	1	Занятие на улице № 27 стр.60		Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты, игровые упражнения с шайбой, катание на санках, скольжение по ледяной дорожке.	30 минут
08.02.2023г.	1	Занятие № 28 стр.61		Повторить ходьбу и бег по кругу взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	30 минут
09.02.2023г.	1	Занятие № 29 стр.62		Повторить ходьбу и бег по кругу взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	30 минут
13.02.2023г.	1	Занятие на улице № 30 стр.62		Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с	30 минут

				бегом и прыжками.	
15.02.2023г.	1	Занятие № 31 стр.63		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку перешагивании через нее.	30 минут
16.02.2023г.	1	Занятие № 32 стр.64		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку перешагивании через нее.	30 минут
20.02.2023г.	1	Занятие на улице № 33 стр.64		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	30 минут
22.02.2023г.	1	Занятие № 35 стр.66		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.	30 минут
27.02.2023г.	1	Занятие на улице № 36 стр.66		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	30 минут

Март

01.03.2023г.	1	Занятие № 1 стр.72		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	30 минут
02.03.2023г.	1	Занятие на улице № 2 стр.78		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять перебрасывании шайбы друг другу; развивая ловкость и глазомер.	30 минут
06.03.2023г.	1	Занятие № 3 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.	30 минут
09.03.2023г.	1	Занятие № 4 стр.74		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.	30 минут

13.03.2023г.	1	Занятие на улице № 5 стр.75		Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	30 минут
15.03.2023г.	1	Занятие № 6 стр.75		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	30 минут
16.03.2023г.	1	Занятие № 7 стр.76		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	30 минут
21.03.2023г.	1	Занятие на улице № 8 стр.78		Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом	30 минут
20.03.2023г.	1	Занятие № 9 стр.78		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	30 минут
22.03.2023г.	1	Занятие № 10стр. 79		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	30 минут
Апрель					

03.04.2023г.	1	Занятие № 13стр.81		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	30 минут
05.04.2023г.	1	Занятие на улице № 14 стр.82		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	30 минут
06.04.2023г.	1	Занятие № 15 стр. 82		Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	30 минут
10.04.2023г.	1	Занятие № 16 стр.83		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	30 минут
12.04.2023г.	1	Занятие на улице № 17 стр. 84		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой.	30 минут
13.04.2023г.	1	Занятие № 18 стр.84		Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	30 минут

17.04.2023г.	1	Занятие № 19 стр.84		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 устойчивого равновесия.	30 минут
19.04.2023г.	1	Занятие на улице № 20 стр.86		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.	30 минут
20.04.2023г.	1	Занятие № 21 стр.86		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжкам и бегом.	30 минут
24.04.2023г.	1	Занятие № 22 стр.87		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	30 минут
26.04.2023г.	1	Занятие на улице № 23 стр.88		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	30 минут
27.04.2023г.	1	Занятие № 24		Упражнять в беге на скорость; повторить	30 минут

		стр88		игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	
Май					
03.05.2023г.	1	Занятие № 25 стр.88		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.	30 минут
04.05.2023г.	1	Занятие № 26 стр.89		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.	30 минут
08.05.2023г.	1	Занятие № 27 стр.90		Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом воланом (бадминтон)	30 минут
15.05.2023г.	1	Занятие № 28 стр.90		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	30 минут

17.05.2023г.	1	Занятие на улице № 29 стр.91		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	30 минут
18.05.2023г.	1	Занятие № 30 стр.92		Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	30 минут
22.05.2023г.	1	Занятие № 31 стр.92		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.	30 минут
24.05.2023г.	1	Занятие на улице № 32 стр.93		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.	30 минут
25.05.2023г.	1	Занятие № 33		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в	30 минут

26.05.2023г.		стр.93		прыжках.	
ИТОГО:	99				

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.