

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад «Сказка»

Принята:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка»
Протокол № 01 от 26.08.2016г.

Утверждена:
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка»
Приказ №110/2 от 26.08.2016 г

**Рабочая программа по физической культуре
в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)
с учетом ФГОС ДО
на 2016-2017 учебный год**

(Составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015)

**Программу составил: инструктор
по физической культуре
Макаренко М.В.**

п. Ровеньки
2016

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели, задачи и принципы реализации программы по области «Физическое развитие»
3. Физкультурно-оздоровительная работа.
4. Особенности физического развития детей.
5. Планируемые результаты.
6. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.
7. Информационно-методическое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (от 6 до 7 лет) разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка», а также примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) (далее — ФГОС ДО), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

Срок реализации программы - 1 год. Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

2. Цели и задачи, принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

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

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Научности - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. Доступности - предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. Постепенности - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. Систематичности - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. Сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. Наглядности - базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира.

Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности- предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. Индивидуализации- организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обусловливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебнометодические, психолого- педагогические и организационно- управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

3.Физкультурно-оздоровительная работа

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий детского сада включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания;
- психолого-педагогические профилактические мероприятия;
- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,

- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе. НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой - ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Режим двигательной активности в старшей группе Формы и методы работы

Формы работы	Виды занятий	Длительность занятий	Количество в неделю
Физкультурные занятия	В помещении	30 мин.	2 раза в неделю
	На улице	30 мин.	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	10 мин.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	30 мин.	Ежедневно, 2 раза (утром и вечером)

	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно
	Гимнастика после сна	15 мин.	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	25 мин.	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник	до 60 мин	2 раза в год
	День здоровья	+	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	+	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	+	Ежедневно

Особенности физического развития детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Основные цели и задачи:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;
умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги

назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом;

повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять обще развивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять

разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх- эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою

пару», «Краски»,

«Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

5. Планируемые результаты

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

- Дети имеют представление о рациональном питании.
- Дети имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека;
умеют использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Имеют представления об активном отдыхе.
- Дети знакомы с правилами и видами закаливания, знают о пользе закаливающих процедур.
- Знают о потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Сохраняют осанку в различных видах деятельности, уверенно, легко, точно, выразительно выполняют технику основных движений.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве
- Умеют самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, проявляют выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Могут использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнований), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Могут придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.
- Знают и могут играть по упрощенным правилам в спортивные игры.

6. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Тема	Дата	Используемая литература
«Физическое развитие»	Физическая культура	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. Развивать точность движений при переброске мяча.	1.09.2016 г. 6.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.9
		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	8.09.2016 г. 13.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.11
		Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	15.09.2016 г. 20.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.15
		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	22.09.2016 г. 27.09.2016 г. 29.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.16
		Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	4.10.2016 г. 6.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.20
		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	11.10.2016 г. 13.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.22

		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	18.10.2016 г. 20.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.24
		Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	25.10.2016 г. 27.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.27
		Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1.11.2016 г. 3.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.29
		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	8.11.2016 г. 10.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.32
		Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	15.11.2016 г. 17.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.34
		Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и	22.11.2016 г. 24.11.2016 г. 29.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.37

		левой ногое, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		
		Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	1.12.2016 г. 6.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.40
		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	8.12.2016 г. 13.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.42
		Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	15.12.2016 г. 20.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.45
		Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	22.12.2016 г. 27.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.47
		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия	10.01.2017 г. 12.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.49
		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	17.01.2017 г. 19.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.52

		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	24.01.2017 г. 26.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.54
		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	31.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.57
		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	2.02.2017 г. 7.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.59
		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	9.02.2017 г. 14.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.61
		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	16.02.2017 г. 21.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.63

		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием.	28.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.65
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	2.03.2017 г. 7.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.72
		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	9.03.2017 г. 14.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.74
		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	16.03.2017 г. 21.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.76
		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	23.03.2017 г. 28.03.2017 г. 30.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.79
		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с	4.04.2017 г. 6.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.81

		прыжками.		
		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	11.04.2017 г. 13.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.83
		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	18.04.2017 г. 20.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.84
		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	25.04.2017 г. 27.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.87
		Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	2.05.2017 г. 4.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.88
		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	11.05.2017 г. 16.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.90
		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	18.05.2017 г. 23.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.92

		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	25.05.2017 г. 30.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.95
--	--	---	--------------------------------	-------------------------

Перспективное планирование физкультурных занятий на прогулке в старшей группе

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Тема	Дата	Используемая литература
«Физическое развитие»	Физическая культура на прогулке	Упражнять детей в равномерном беге и в беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	7.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.11
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	14.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.14
		Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	21.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.16
		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	28.09.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.18
		Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	5.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.22
		Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	12.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.24

		Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	19.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.26
		Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	26.10.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.28
		Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	2.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.32
		Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	9.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.34
		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	16.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.36
		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	23.11.2016 г. 30.11.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.39
		Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	7.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.41
		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	14.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.43
		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному ; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	21.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.46
		Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить	28.12.2016 г.	Л.И.Пензулаева, с.48

		игровое упражнение «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.		
		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	11.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.51
		Провести игровое упражнение «Снежная королева»; игровое задание в метании снежков на дальность.	18.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.54
		Упражнять в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.	25.01.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.56
		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое упражнение с прыжками.	1.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.60
		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровое упражнение на санках.	8.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.62
		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках.	15.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.64
		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	22.02.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.66
		Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	1.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.73
		Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	15.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.75
		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	22.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.78
		Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	29.03.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.80
		Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	5.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.82
		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	12.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.84
		Повторить бег на скорость;	19.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева,

		упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.		с.86
		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	26.04.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.88
		Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	3.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.90
		Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	10.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.92
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	17.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.93
		Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	24.05.2017 г. 31.05.2017 г.	Л.И.Пензулаева, с.96

8. Информационно-методическое обеспечение

Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева	Общеобразовательная программа Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.-2-е изд., - М.: Мозайка - Синтез, 2015.
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Соломенникова.Н.М	Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет
Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду: подготовительная группа