

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону «Детский сад №24»**

**Согласованно:**

**Педагогический совет**

**«22» августа 2016г.**

**Утверждено:**

**Заведующей МБДОУ № 24**

**Алфёровой Е.Г.**

**«22» августа 2016г.**

## **Рабочая программа**

**по реализации раздела «Физическая культура» в старшей группе 5-6 лет**

**(по программе « От рождения до школы» под редакцией**

**Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, В.В. Гербовой).**

**Г. Ростов-на-Дону**

**Воспитатель: Кононова Н.В.**

## **Образовательная область «Физическая культура»**

### **Пояснительная записка**

«Содержание образовательной области "Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»<sup>1</sup>.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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 при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### ***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. 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 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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.

**Групповые упражнения с переходами.** 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 сопровождением,

### **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).

**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, отводя их 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. 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 на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**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.

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте; лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется!», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

## **Спортивные игры**

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

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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 в лунки, ворота; передавать 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**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазанием и ползанием.** «Кто скорее доберется до флагка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флагок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флагку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.\

## **Направление «здоровье»**

«Содержание образовательной области "Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»<sup>1</sup>.

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

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

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## Мониторинг образовательного процесса

### Мониторинг образовательного процесса в МБДОУ № 24 на 2015-2016 учебный год старшая группа (начало года)

№ п/п	Ф.И.ребёнка	образовательная область "Физическая культура"						итог
		умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места , в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, 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 6м); владеет школой мяча	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								

22.						
<b>ИТОГО по группе, %</b>	<b>В -</b>	<b>С -</b>	<b>Н -</b>			

**В** - соответствует возрасту; **С** - отдельные компоненты не развиты; **Н** - большинство компонентов недостаточ

## **Планируемые результаты освоения Программы**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направления и темп.

Лазать по гимнастической стенке ( высота 2,5 м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30см., прыгать в длину с места (не менее 80см.), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега ( не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 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 упражнение на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр; городки, бадминтон, футбол.

## Планирование образовательной работы

<b>Дата</b>	<b>Тема занятия, целевые ориентиры</b>	<b>Примечание</b>
<b>Сентябрь</b>		
15.09.15г.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягким приземлении при подпрыгивании.	
17.09.15г.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры: в прыжках на двух ногах.	
19.09.15г.	Упражнять в ходьбе и беге по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывания мяча двумя руками.	
22.09.15г.	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	
24.09.15г.	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражняться в прокатывании мяча.	
26.09.15г.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	
29.09.15г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании)4 упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	
<b>Октябрь</b>		
01.10.15г.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола ( земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	
03.10.15г.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед,	
06.10.15г.	Упражнять перебрасыванием мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	
08.10.15г.	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	
10.10.15г.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании	

	мяча друг другу.	
13.10.15г.	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	
15.10.14г.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
17.10.15г.	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
20.10.15г.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольного всей площадке; в прокатывании обручем, в прыжках с продвижением вперед.	
22.10.15г.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
24.10.15г.	Повторить лазанье под шнур; ; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
26.10.15г.	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
29.10.15г.	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
31.10.15г.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	

### **Ноябрь**

03.11.15г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	
05.11.15г.	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	
07.11.15г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами ; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, Повторить упражнение в прыжках.	
10.11.15г.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	
12.11.15г.	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча	
14.11.15г.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	

17.11.15г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	
19.11.15г.	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	
21.11.15г.	Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	
24.11.14г.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	
26.11.15г.	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	
28.11.15г.	Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	

### **Декабрь**

01.12.15г.	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	
03.12.15г.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	
05.12.15г.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	
08.12.15г.	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	
10.12.15г.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами	
12.12.15г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
15.12.15г	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
17.12.15г.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
19.12.15г.	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	
22.12.15г.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за	

	края скамейки при ползании на животе.	
24.12.15г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
26.12.14г.	Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	
29.12.14г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами ; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, Повторить упражнение в прыжках.	
31.12.15г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
<b>Январь</b>		
05.01.16г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
09.01.16г.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	
12.01.16г.	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	
14.01.16г.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывания мяча друг другу	
16.01.16г.	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	
19.01.16г.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
21.01.16г.	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	
23.01.16г.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании мяча на дальность.	
26.01.16г.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
28.01.16г.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье под шнур, в прыжках.	
30.01.16г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	
<b>Февраль</b>		
02.02.16г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках	
04.02.16г.	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	
06.02.16г.	Повторить метание мячей в цель, игровые задания.	

09.02.16г.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
11.02.16г.	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывания мяча друг другу.	
13.02.16	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	
16.02.16г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
18.02.16г.	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	
20.02.16г.	Упражнять в метании мячей на дальность, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
23.02.16г.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	
25.02.16г.	Упражнять в ползании в прямом направлении, в прыжках.	
27.02.16г.	Развивать ловкость и глазомер при метании мячей; повторить игровые упражнения.	

### Март

02.03.16г.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
04.03.16г.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
06.03.16г.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	
09.03.16г.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	
11.03.16г.	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	
13.03.16г.	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	
16.03.16г.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывания мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	
18.03.16г.	Повторить прокатывания мячей между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	
20.03.16г.	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	
23.03.16г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	
25.03.16г.	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	
27.03.16г.	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом,	

	в равновесии и прыжках.	
30.03.16г.	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывания мяча друг другу.	
<b>Апрель</b>		
01.04.16г.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	
03.04.16г.	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	
06.04.16г.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручем; повторить упражнения с мячами.	
08.04.16г.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метание мешочеков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	
10.04.16г.	Упражнять метание мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	
13.04.16	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	
15.04.16г.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
17.04.16г.	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	
20.04.16г.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	
22.04.16г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
24.04.16г.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
27.04.16г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	
29.04.16г.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	
<b>Май</b>		
04.05.16г.	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	
06.05.16г.	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	
08.05.16г.	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячами.	
11.05.16г.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
13.05.16г.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	
15.05.16г.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить	

	задания с бегом и прыжками.	
18.05.16г.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	
20.05.16г.	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	
22.05.15г.	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	
25.05.16г.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	
27.05.16г.	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	
29.05.16г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	

## Методические пособия

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

