УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГУСЕВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5»

238050, Россия, Калининградская обл., г. Гусев, ул. ЖелезООДорожная 17
тел: 8(401-43) 3-71-41, 3-15-22, факс: 8 (401-43) 3-03-63, e-mail: madou5@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
муниципальным автономным
дошкольным образовательным
учреждением «Детский сад № 5»
О.В. Бугаенко
Приказ № 122
от «31» 08 2018 г.

Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
(физическая культура)
для детей 5 года обучения (5-6 лет)

Составитель:
Инструктор по физической культуре:
Верниковская Екатерина Владимировна

г. Гусев
2018 г.

Содержание:

- Пояснительная записка……..3
- Цели и задачи реализации образовательной области «Физического развития»…….4
- Планируемые результаты освоения образовательной области…….5
- Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение образовательной области (культурной практики)……..7
- Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания …….21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура) разработана в соответствии с ООП МАДОУ «Детский сад № 5», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании» от29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Письмо министерства образования и науки РФ департамент государственной политики в сфере общего образования от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Устав МАДОУ «Детский сад № 5»

В данной рабочей программе представлена система работы с детьми 5 года обучения (5-6 лет) по физической культуре.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоениеим гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формированиеинтереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют

некоторое преимущество перед мальчиками.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие
- речевое развитие
- художественно-эстетическое развитие
- познавательное развитие.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

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 у детей 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 спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать 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 при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, 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.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

Планируемые результаты основываются на целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Закрепляются физические качества, формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.
- Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе.

Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей.

Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

- В группах начинает появляться конкурентность, соревновательность.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ (КУЛЬТУРНОЙ ПРАКТИКИ)

Физическая культура

№ ООД	Тема образовательной ситуации	Общее количество учебных часов	Методические материалы
1	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному,в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижениемвперед и перебрасывании мяча. Разучить п/и «Мышеловка».	1	Л.И. Пензулаева «Физ. культура в д/с» Стр. 15
2	Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному,в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двухногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол. Повторить п/и «Мышеловка».	1	Стр.17
3	**Занятие 3. Упражнять детей в построении в колонны; повторитьупражнения в равновесии и прыжках.**	1	Стр.17
4	Занятие 4. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Разучить п/и «Фигуры».	1	Стр.19
5	Занятие 5. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на предметами. Повторить п/и «Фигуры	1	Стр.20
6	**Занятие 6. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.**	1	Стр.20

7	Занятие 7. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить п/и «Удочка».	1	Стр.21
8	Занятие 8. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой (способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	1	Стр.23
9	**Занятие 9. Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.**	1	Стр.24
10	Занятие 10. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Стр.24
11	Занятие 11. Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; повторить пролезание в обруч боком в группировке; повторить упражнения в равновесии- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Стр.26
12	**Занятие 12. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.**	1	Стр.26
13	Занятие 13. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и	1	Стр.28

	перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди). Разучить п/и «Перелет птиц».		
14	Занятие 14. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. Повторить п/и «Перелет птиц».	1	Стр.29
15	**Занятие 15. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.**	1	Стр.29
16	Занятие 16. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Разучить п/и «Не оставайся на полу».	1	Стр.30
17	Занятие 17. Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. Повторить п/и «Не оставайся на полу».	1	Стр.32
18	**Занятие 18. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.**	1	Стр.32
19	Занятие 19. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.	1	Стр.33
20	Занятие 20. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и	1	Стр.34

	глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.		
21	**Занятие 21. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.**	1	Стр.35
22	Занятие 22. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить п/и «Гуси-лебеди».	1	Стр.35
23	Занятие 23. Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить п/и «Гуси-лебеди».	1	Стр.37
24	**Занятие 24. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».**	1	Стр.37
25	Занятие 25. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Разучить п/и «Пожарные на учении».	1	Стр.39
26	Занятие 26. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить п/и «Пожарные на учении».	1	Стр.41
27	**Занятие 27. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.**	1	Стр.41
28	Занятие 28. Упражнять в ходьбе с	1	Стр.42

	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.		
28	Занятие 29. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе.	1	Стр.43
30	**Занятие 30. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.**	1	Стр.43
31	Занятие 31. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; повторить упражнения с мячом – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м).	1	Стр.44
32	Занятие 32. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м.	1	Стр.45
33	**Занятие 33. Упражнять в беге, развивая выносливость; вперебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.**	1	Стр.45
34	Занятие 34. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на правой и левой ноге до предмета; упражнять в лазанье –	1	Стр.46

	подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.		
35	Занятие 35. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком.	1	Стр.47
36	**Занятие 36. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.**	1	Стр.47
37	Занятие 37. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1	Стр.48
38	Занятие 38. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на двух ногах, между набивными мячами.	1	Стр.49
39	**Занятие 39. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками,упражнять в метании снежков на дальность.**	1	Стр.50
40	Занятие 40. Упражнять в ходьбе 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.	1	Стр.51
41	Занятие 41. 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 по прямой, подталкивая мяч головой; в прокатывании набивного мяча.	1	Стр.52
42	**Занятие 42. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до**	1	Стр.52

	снеговика; в бросании снежков в цель.		
43	Занятие 43. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1	Стр.53
44	Занятие 44. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1	Стр.54
45	**Занятие 45. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.**	1	Стр.54
46	Занятие 46. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1	Стр.55
47	Занятие 47. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	1	Стр.57
48	**Занятие 48. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.**	1	Стр.57
49	Занятие 49. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо.	1	Стр.59
50	Занятие 50. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по	1	Стр.60

	наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах.		
51	**Занятие 51. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.**	1	Стр.61
52	Занятие 52. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1	Стр.61
53	Занятие 53. Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу.	1	Стр.63
54	**Занятие 54. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.**	1	Стр.63
55	Занятие 55. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1	Стр.63
56	Занятие 56. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	1	Стр.64
57	**Занятие 57. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.**	1	Стр.65
58	Занятие 58. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1	Стр.65
59	Занятие 59. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейки стенки.	1	Стр.66

60	**Занятие 60. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.**	1	Стр.66
61	Занятие 61. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, высота бруска 10 см) и забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы.	1	Стр.68
62	Занятие 62. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при беге по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.	1	Стр.69
63	**Занятие 63. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.**	1	Стр.69
64	Занятие 64. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.	1	Стр.70
65	Занятие 65. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.	1	Стр.71
66	**Занятие 66. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.**	1	Стр.71
67	Занятие 67. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через	1	Стр.71

	нее.		
68	Занятие 68. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры.	1	Стр.72
69	**Занятие 69. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.**	1	Стр.73
70	Занятие 70 Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1	Стр.73
71	Занятие 71 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с ноги на ногу между предметами и в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой.	1	Стр.74
72	**Занятие 72 Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.**	1	Стр.75
73	Занятие 73 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.	1	Стр.76
74	Занятие 74 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	1	Стр.77
75	**Занятие 75 Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,**	1	Стр.78

	развивая ловкость и глазомер.		
76	Занятие 76 Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании	1	Стр.79
77	Занятие 77 Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой.	1	Стр.80
78	**Занятие 78 Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.**	1	Стр.80
79	Занятие 79 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	1	Стр.81
80	Занятие 80 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	1	Стр.82
81	**Занятие 81 Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.**	1	Стр.83
82	Занятие 82 Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1	Стр.83
83	Занятие 83 Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	1	Стр.84
84	**Занятие 84 Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить**	1	Стр.85

	игровые задания с прыжками.		
85	Занятие 85 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	1	Стр.86
86	Занятие 86 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1	Стр.87
87	**Занятие 87 Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.**	1	Стр.87
88	Занятие 88 Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1	Стр.88
89	Занятие 89 Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в обруч.	1	Стр.89
90	**Занятие 90 Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.**	1	Стр.89
91	Занятие 91 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1	Стр.89
92	Занятие 92 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	1	Стр.91
93	**Занятие 93 Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом,**	1	Стр.91

	прыжками и бегом.		
94	Занятие 94 Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1	Стр.91
95	Занятие 95 Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в прыжках – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами.	1	Стр.93
96	**Занятие 96 Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.**	1	Стр.93
97	Занятие 97 Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1	Стр.94
98	Занятие 98 Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	1	Стр.95
99	**Занятие 99 Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).**	1	Стр.96
100	Занятие 100 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1	Стр.96
101	Занятие 101 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу.	1	Стр.97
102	**Занятие 102 Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в**	1	Стр.97

	прокатывании обручей, развивая ловкостьи глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.		
103	Занятие 103 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1	Стр.98
104	Занятие 104 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками.	1	Стр.99
105	**Занятие 105 Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.**	1	Стр.99
106	Занятие 106 Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейкена животе; повторить прыжки междупредметами.	1	Стр.100
107	Занятие 107 Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска10см).	1	Стр.101
108	**Занятие 108 Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.**	1	Стр.101
	ИТОГО	108	

108 *25 = 2700 : 60 = 45 часов

Занятия указанные в тематическом планировании жирным шрифтом предназначены для организации на улице.

5. ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Методические пособия

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

4. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».