

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 13 «Умка»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
№ 13-о от 31.08.2017
С. И. Чернова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2017-2018 учебный год

для детей старших групп

Программу разработали:
Череватенко Е.Б.,
Инструктор по физической культуре



г. Салехард, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы МБДОУ Детский сад «Умка», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 5-6 лет.

1.1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы **Цель реализации Программы**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

Задачи реализации Программы

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
2. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Значимые характеристики. Особенности развития детей старшей группы

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной

деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале

Образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность ОД 25 минут.

Вводная часть продолжительностью 4-6 минут подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть продолжительностью 18-20 минут направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одной ОД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть продолжительностью 3 – 4 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Особенности развития детей 5-6 лет

- ☐ Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия;
- ☐ Развиваются ловкость, координация движений;
- ☐ Восприятие становится более развитым;
- ☐ Совершенствуется ориентация в пространстве;
- ☐ Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»).

Планируемые результаты освоения детьми 5-6 лет программы по физической культуре

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

II Содержательный раздел.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
6. 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, сохраняя равновесие при приземлении.
7. 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.
8. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате. Учить ориентироваться в пространстве.
9. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физкультуре, убирать его на место.
10. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2015
Пособия	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2015. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез 2014. Борисова М.М. Малоподвижные игры игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2016. Окотетто Е.Н. «Ненецкие подвижные игры» - Спб «Просвещение», 2002г.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Продолжительность ОД по физической культуре в старшей группе 25 минут.

В неделю проводится 3 ОД, одна на прогулке.

В год запланировано 76 ОД в спортивном зале и 38 ОД на прогулке.

Диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами в ходе непосредственно образовательной деятельности (октябрь-ноябрь, март-апрель).

Основные движения, спортивные игры и упражнения.

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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1.5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с 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, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5.5 секунды (к концу года – 30м за 7.5-8.5секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), 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 2.5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и продвигаясь вперёд, в

высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). 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 4-6раз); 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 5-6м), прокатывание набивных мячей (вес 1кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м.

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 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.

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередное поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора; движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступание на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседания (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимание прямых ног вперед (махом); выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захват предметов пальцами ног, поднимание и опускание их; переключивание, передвижение с места на место. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках: Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении.

Подъем на горку лесенкой, спуск с нее в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2км.

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

Элементы баскетбола.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола.

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбиванием о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Подвижные игры

Сбегом. «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 ползанием и лазаньем. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «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 флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры: «У медведя во бору», «Волк и зайцы».

В старшей группе физкультурные занятия проводятся в традиционной форме, занятие – игра, занятие - соревнование, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические.

Организация занятия физической культурой на свежем воздухе

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнение в равновесии). Дети должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным требованиям.

Учебный календарно-тематический план

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя «Наша группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«Мышеловка»(3-17), «Охота на куропаток» (4-24), ИМП «У кого мяч?»(3-17)	Игровые упражнения. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
2 неделя «Друзья»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх .	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры» (3-20), «Охота на куропаток» (4-24), ИМП «Найди и промолчи» (3-20)	Игровые упражнения. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»

3 неделя «Будем вежливы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. 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.	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Удочка» (3-22), ИМП «Ловим Оленей» (4-27)	Игровые упражнения. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя «Наши добрые дела»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята» (3-26), ИМП «Ловим Оленей» (4-27)	Игровые упражнения. «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет» (3-26)

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Осень»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (3-28)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«Перелет птиц» (3-29), «Охота на зверей способом загона» (4-29) ИМП «Найди и промолчи» (3-20)	Игровые упражнения. Игры –эстафеты (прыжки, бег, катание на самокатах, с мячом) «Не попадись»

2 неделя «Грибы»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (3-30)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу» (3-31), «Орел и птицы» (4-34), ИМП «У кого мяч?» (3-17)	Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»
3 неделя «Овощи»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом (3-33)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«У дочка» (3-23), ИМП «Тыранийк о» - игра в палочки (4-66)	Игровые упражнения. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»

4 неделя «Фрукты»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (3-36)	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди» (3-36), Караульщик» (4-36), ИМП «Летает-не летает» (3-37)	Игровые упражнения. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка-перебежки»
----------------------	--	----------------------	---	---	---	---

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя «Наша группа»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (3-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении» (3-40), «Сова и мыши» (4-37), ИМП «Найди и промолчи» (3-20)	Игровые упражнения. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя «Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу» (3-31), «Канюк и лемминги» (4-40) ИМП «Затейники» (3-38)	Игровые упражнения. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»

3 неделя «Дикие животные»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (3-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка» (3-23), «Охотник» (4-43), ИМП «Затейники» (3-38)	Игровые упражнения. «Перебрось и поймай» «Перепрыгни - не задень» «Ловишки парами» «Летает – не летает» (3-45)
4 неделя «Лесные птицы»	Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-46)	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Пожарные на учении» (3-40), «Ручьи» (4-49), ИМП «У кого мяч?» (3-17)	Игровые упражнения. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка» (4-47)

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Через кочки» (4-50), ИМП «Сделай фигуру»	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», Метание снежков на дальность. (3-51)
2 неделя «Дерево, лес»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу» (3-31), «Соревнование» (4-51), «У кого мяч?» (3-17)	Игровые упражнения. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос» (3-52)

3 неделя «Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов (3-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы» (3-54), ИМП «Летает – не летает» (3-37)	Игровые упражнения. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках. (3-55)
4 неделя «Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса» (3-57), «Прыжки через нарты» (4-53), ИМП «Затейники» (3-38)	Игровые упражнения. «По дорожке» Скольжение по ледяной дорожке «Мы веселые ребята» (3-57)

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Игрушки»	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.	ОРУ с кубиками (3-59)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы» (3-60), ИМП по выбору детей.	Игровые упражнения. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», (3-61)

2 неделя «Гранспорт»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка» (3-62), ИМП «Найдем зайца»	Игровые упражнения.. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», «Найдем зайца»(3-63)
3 неделя "квартира, мебель»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу» (3-64), «Хореи-кольцеброс» (4-58)	Игровые упражнения. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования. (3-65)

4 неделя "обувь, одежда»	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (3-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса» (3-57), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «По местам», «С горки» (3-67)
-----------------------------	---	----------------------	---	--	--	---

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Труд помощника воспитателя»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие - бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы» (3-54) «Затейники» (3-38)	Игровые упражнения. «Точный пас», «По дорожке», «Мороз красный нос» (3-69)

2 неделя «Груд повара, посуда»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8-10 раз. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза). Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м. (10-12 раз).	«Не оставайся на полу» (3-64) Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Кто дальше», «Кто быстрее», «Найди следы зайца» (3-71)
3 неделя «Груд врача»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. Скамейке (3-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка» (3-17) «Ловля оленей арканом» (4-60) Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» (3-73)

4 неделя «Я и папа»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	«Гуси – лебеди» (3-36), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки – перебежки» (3-75)
------------------------	--	--------------------------	---	---	--	--

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие - ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз)	«Пожарные на учении» (3-40), Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Игровые упражнения. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки» «Летает – не летает» (3-78)
2 неделя «Семья»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79)	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы» (3-60), Ходьба колонной по одному.	Игровые упражнения. «Ловкие ребята», «Кто быстрее», «Карусель» (3-81)

3 неделя "Здоровье"	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (3-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза.	«Стоп», (1-104) «Гонки на оленях» (4-62), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу» (3-83)
4 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем (3-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу» (3-64), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Удочка» (3-85)

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Весна»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимнастической палкой (3-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы» (3-60), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Ловишки перебежки», «Передача мяча в колонне» (3-87)
2 неделя «Водичка - водичка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» (1-104) «Перетягивание палки» (4-65)	Игровые упражнения. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось –поймай». «Кто быстрее до флажка», «Кто ушел?» (3-89)

3 неделя «Аквариум»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом (3-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Удочка» (3-23), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч в круг», «Карусель» (3-91)
4 неделя «Песок и камни»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Чье звено скорее соберется» (1-75), ИМП «Угадай чей голосок?»	Игровые упражнения. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку» (3-93)

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	Общеразвивающие упражнения	ОВД	ОВД (с усложнением)	Подвижные малоподвижные игры	Занятие на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Дорожная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. На середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5м (2-3 раза).	«Мышеловка» (3-17), «Что изменилось?»	Игровые упражнения. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя «Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьи»	Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1м; 5-6 раз. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.	«Не оставайся на полу» (3-64), «Игра в палочки» (4-66), ИМП «Найди промолчи»	Игровые упражнения. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка» (3-98)

3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с мячом (3-98)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Пожарные на учении» (3-40), Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка» (3-99)
4 неделя «Мой город»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (3-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5м), повторить 2 раза..	«Караси и щука» (3-101), Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – щукой.	Игровые упражнения. «Мяч водящему», Эстафета с мячом – «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад), «Не оставайся на земле» (3-101)

Литература:

- 1 Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016
- 2 Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016

3 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014

4 Окотетто Е.Н.«Ненецкие подвижные игры» - Спб «Просвещение», 2002г.

**III Организационный раздел.
Расписание ОД в старших группах**

Дни недели/группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Старшая группа №1 «Полярная звезда»		10.35-10.55		09.35-10.00	11.20-11.50 (на улице)
Старшая группа №1 «Олененок»	16.45-17.10		15.40-16.05	11.20-11.45 (на улице)	
Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ОВЗ «Северное сияние»	16.10-16.35		16.10-16.35		10.10-10.35 (на улице)

**План проведения развлечений и спортивных соревнований
на 2017– 2018 учебный год**

№	Старшая группа	Месяц проведения
1.	«В гостях у золотой осени»	сентябрь
2.	Вечер подвижно-музыкальных игр	октябрь
3.	Спортивный досуг по правилам дорожного движения «Красный, желтый, зеленый»	ноябрь
4.	Спортивно-музыкальный праздник «Путешествие по родному краю» посвященный 87 годовщине ЯНАО	декабрь
5.	Спортивное развлечение «Игры народов Севера»	январь
6.	Музыкально-спортивное развлечение «День Защитника Отечества!»	февраль
7.	Досуг "Мы ловкие и сильные, нет слабых среди нас"	март
8.	Соревнования «Веселые старты»	апрель
9.	Музыкально-спортивное развлечение «Мои друзья»	май

Оборудование спортивного зала:

№	Наименование	Кол-во
1	Тележка для спортивного инвентаря	2
2	Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2
3	Скамейка гимнастическая (длина 3 м)	4
4	Канат (длина 3м., диаметр 40мм.)	2
5	Канат (длина 5м., диаметр 30мм.)	1
6	Канат (длина 6м., диаметр 30мм.)	1
7	Мат спортивный	3
8	Модуль круглый	2
9	Модуль прямоугольный	4
10	Модуль квадратный	2

11	Модуль треугольник 50х50х25	2
12	Модуль полуцилиндр 15х120	2
13	Модуль горка 60х60х30х10	2
14	Бревно мягкое	2
15	Фитбол с ручкой	2
16	Мяч резиновый малый	30
17	Мяч средний	30
18	Мяч Зоопарк диаметр 25см. 100гр.	4
19	Мяч с цифрами	2
20	Мяч Бабочка диаметр 22см.	20
21	Мяч Зайчик	10
22	Мяч желтый поролоновый	12
23	Мяч «любимый» полый, резиновый, детский диаметр 100см.	19
24	Мяч «любимый» полый, резиновый, детский диаметр 75см.	20
25	Мяч надувной футбол	1
26	Обруч пластмассовый диаметр 70 см	30
27	Обруч пластмассовый диаметр 80 см	16
28	Обруч пластмассовый диаметр 100см.	10
29	Обруч желтый, облегченный диаметр 60см.	32
30	Обруч синий, облегченный диаметр 60см.	16
31	Обруч разборный, цветной, пластик диаметр 65см.	4
32	Дуга для подлезания металлическая, высота 40см.	2
33	Дуга для подлезания металлическая, высота 50см.	2
34	Дуга деревянная, разновысокая	4
35	Наклонная доска с зацепами	1
36	Доска ребристая	3
37	Кольцеброс Жираф	2
38	Бадминтон	2
39	Тоннель с обручами	2
40	Секундомер	1
41	Набор кегли	2
42	Змейка пластмассовая	1
43	Конус с отверстиями	10
44	Конус «Torges»	12
45	Набор разметчик для спортивных игр	2
46	Палка гимнастическая длина 50см.	30
47	Палка гимнастическая длина 60см.	30
48	Палка гимнастическая длина 80см.	30
49	Палка гимнастическая длина 71см.	20
50	Палка гимнастическая длина 106см.	26
51	Палка для вертикальной стойки длина 1,5м.	15
52	Эстафетная палочка длина 35см.	12
53	Скакалка зеленая длина 2,3м.	40
54	Скакалка зеленая длина 1,7м.	43
55	Скакалка синяя длина 1,7м.	10
56	Скакалка синяя длина 2,9м.	5
57	Скакалка черная длина 3,1м.	1
58	Скакалка черная длина 4,4м.	5
59	Дорожка массажная с камнями «Морской берег»	5
60	Дорожка массажная пластмассовая	12

61	Дорожка красная с канатом	5
62	Дорожка с пуговицами, песком, горохом	10
63	Дорожка тканевая с палочками	6
64	Дорожка массажная дерматиновая с палочками	2
65	Дорожка сенсорная (флис, пуговицы, дерматин, ковралин)	2
66	Дорожка сенсорная с петельками	1
67	Дорожка деревянная	1
68	Лыжи (пар)	24
69	Ладони	8
70	Следочки	44
71	Ограничитель маленький	12
72	Клипса для ограничителей	18
73	Ходунки (пар)	4
74	Островок 1 (красный-8, желтый-8)	16
74	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1

Список литературы

1. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Москва 2011г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
2. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва, 2010г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016
5. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
6. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
7. Окоптов Е.Н. «Ненецкие подвижные игры» - Спб «Просвещение», 2002г.