

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 76

Рабочая программа
образовательной программы дошкольного образования
образовательной области
«Физическое развитие»
для воспитанников пятого года обучения (6-7 лет)

Программа разработана
воспитателем
Уваровой М.Б.

Программа согласована
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

г. Калининград
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для воспитанников пятого года обучения 6-7 лет является составной частью образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 76, и составлена на основе Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

2. Цели и задачи

Целью физического развития является сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

3. Планируемые результаты

Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):

- У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

4. Содержательный раздел

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с

одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.

Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнение в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки

касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр, эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог реализует в процессе совместной деятельности и в режимных моментах.

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40–45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

5. Учебный план

Наименование дисциплины	Обязательная часть, количество часов		Часть, формируемая участниками образовательных отношений, количество часов	
	В неделю	В год	В неделю	В год
Физическое развитие	3	108	-	-
ИТОГО	3	108	-	-

6. Календарно тематическое планирование

Физическое развитие					
№ НОД	Неделя	Тема	Содержание	Источник, стр.	Средства реализации
Сентябрь					
1	1	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, прыжки, равновесие	Управлять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м-бег). Бег в рассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. Подача сигнала ударом в бубен или хлопком в ладоши. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через шнуры, расстояние между шнурами 40 см (3-4 раза). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, расстояние между детьми в шеренгах 3 м. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повтор 12-15раз. Подвижная игра «Ловишки». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 10-11	Бубен, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры (6-8 шт.), мячи (диаметр 20-25 см, в 2 раза меньше количества детей).
2	1	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, прыжки, равновесие.	Управлять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20м - бег). Бег в рассыпную,	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 12	Бубен, гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи (диаметр 20-25 см, в 2 раза меньше количества детей).

			с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. Подача сигнала ударом в бубен или хлопком в ладоши. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий-перешагивание через мяч), руки на поясе или за головой. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Расстояние между мячами 40 см. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Дистанция 3 м.		
3	1*	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, прыжки, равновесие.	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость, глазомер, точность движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу выполняет задание сначала одна шеренга, затем другая. Повтор 2-3 раза. Ходьба в рассыпную, затем в колонне по одному. Игровое упражнение «Ловкие ребята». Игровое упражнение «Пингвины». Подвижная игра «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 12-13	Мячи (в 3 раза меньше количества детей), мешочки с песком (по количеству детей).
4	2	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, прыжки, лазание.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье по шнуру, не задевая его. Ходьба в колонне с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и с	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 13-15	Флажки (в 2 раза больше количества детей), колокольчики (или другие предметы), стойки (2 шт.), шнур, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка,

			сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроением в три колонны. ОРУ с флажками. Прыжки с доставанием до предмета, повешенного на высоту поднятой руки ребенка, выполняется с небольшого разбега (5-6 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы, расстояние между детьми 4 м. Подлезание через шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, высота шнура 50 см (2 - 3 подхода по 3-4 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Летает - не летает».		кубы.
5	2	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, прыжки, лазание.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье по шнур, не задевая его. Ходьба в колонне с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и с сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроением в три колонны. ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию, дистанция 6-8 м, расстояние между предметами 0,5 м (3-4 раза). Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками снизу по сигналу. И. п. основная стойка, мяч внизу (10-12 раз). Ползание на руках (ноги держит другой ребенок), дистанция 3 м. И. п. – упор лежа на согнутых локтях, второй ребенок стоит позади. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Летает- не летает».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 16	Флажки (в 2 раза больше количества детей), кегли (кубики), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка, кубы.
6	2*	Педагогическая	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Л.И.Пензулаева	Кегли, кубики разного

		диагностика. Ходьба, бег, прыжки, владение обручем.	предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами змейкой, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!». Игровое упражнение «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы».	Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 16-18	цвета (3 шт.), бубен, обручи (диаметр 50 см, в 2 раза меньше количества детей).
7	3	Ходьба, бег, владение мячом, ползание, равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. ОРУ с малым мячом. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. (2-3 подхода по 10-12 раз). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков (2-3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 18-19	Кубики (кегли), малые мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, веревка, мешочек с песком.
8	3	Ходьба, бег, владение мячом, ползание, равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 19-20	Кубики (кегли), малые мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, веревка, мешочек с песком.

			<p>темпе. Перестроение в три колонны. ОРУ с малым мячом. Бросание мяча левой и правой рукой поочередно, ловля его двумя руками (3-4 подхода по 12-15 раз). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке, в середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному.</p>		
9	3*	Ходьба, бег, владение мячом, ползание, равновесие	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег). Ходьба и бег между набивными мячами (расстояние между предметами 0,5 м). Игровое упражнение «Гонка мячей». Игровое упражнение «Пройди-не задень». Подвижная игра «Совушка». Игра «Летает- не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 20-21	Набивные мячи (5-6 шт.), мячи большого диаметра (3-4 шт.)
10	4	Ходьба, бег, владение мячом, ползание, равновесие	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в ползании по гимнастической скамейке.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания.</p> <p>Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе и беге производится по сигналу педагога. ОРУ с гимнастическими палками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 21-23	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки, плоские картонные обручи (8-10), шнур.

11	4	Ходьба, бег, владение мячом, лазание, равновесие, прыжки.	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в ползании по гимнастической скамейке.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания.</p> <p>Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе и беге производится по сигналу педагога. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами - 3 шага ребенка.</p> <p>Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, расстояние между шнурами 0,5 м (два прыжка на одной ноге, перепрыгивание, два прыжка на другой ноге). Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 23	Гимнастические палки (по количеству детей), обручи (в 2 раза меньше количества детей), набивные мячи (5-6 шт.), шнуры.
12	4*	Ходьба, бег, владение мячом, прыжки, равновесие.	<p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога, упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Разучить новую игру.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, по сигналу переход на продолжительный бег (до 1 мин.), затем ходьба.</p> <p>Построение в круг. Игровое упражнение «Прыжки по кругу». Игровое упражнение «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта». Подвижная игра «Фигуры».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 23-25	Мячи (по количеству детей), кегли (набивные мячи, 12-15 шт.).
Октябрь					
13	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки,	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр.	Кегли (кубики, набивные мячи, 6-8 шт.), гимнастические скамейки,

		владение мячом.	<p>по повышенной опоре и прыжках.</p> <p>Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала, расстояние между предметами 0,5 м. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой с выполнением задания. На середине присесть, руки в стороны. Затем поднять руки и пойти дальше. (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала, расстояние между шнурами 40 см (3-4 раза). Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц». Ходьба и бег в колонне по одному.</p>	26-27	шнуры (12-16 шт.), мячи малого диаметра (по количеству детей), кубы.
14	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и прыжках.</p> <p>Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала, расстояние между предметами 0,5 м. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком с песком на голове, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (3-4 раза). Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой ловит, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 27-28	Кегли (кубики, набивные мячи, 6-8 шт.), гимнастические скамейки, шнур (длина 3-4 м), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубы.

15	1*	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий.</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить задание в прыжках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений. Бег с преодолением препятствий - перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание). Игровое упражнение «Перебрось- поймай». Подвижная игра «Не попадись». Подвижная игра «Фигуры».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 28-29	Бруски (высота 6-10 см, 4-5 шт.), мячи (диаметр 10-12 см, в 2 раза меньше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, мешочки с песком (на 2 меньше количества детей).
16	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, ползание.	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</p> <p>Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>ОРУ с обручем. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении, расстояние 4-5 м (2раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Эхо».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 29-30	Бруски (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 40 см), мат (резиновый коврик), мячи (по количеству детей), кубы.
17	2	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</p> <p>Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Бег с перешагиванием через предметы.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 31	Бруски (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 40 см), мат, мячи (по количеству детей), обручи, кубы.

			ОРУ с обручем. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой в движении и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, а также прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Эхо».		
18	2*	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Повторить бег в среднем темпе. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе (до 1,5 минут). Игровое упражнение «Кто самый меткий». Игровое упражнение «Перепрыгни - не задень». Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 31-32	Обручи (диаметр 20 см, 4 шт.), мешочки с песком (в 2 раза больше количества детей), веревка (длина 1,5 – 2 м).
19	3	Ходьба, бег, ползание, равновесие, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча, ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в среднем темпе (до 1,5 минут), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. ОРУ на гимнастических скамейках. Ведение мяча по прямой, темп умеренный. (3-4 раза). Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков (2-3 раза). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Удочка». Игра «Летает - не летает».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 32-34	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи (по количеству детей), веревка, мешочек с песком.
20	3	Ходьба, бег, ползание,	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи (по

		равновесие, владение мячом	<p>Повторить упражнения в ведении мяча, ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в среднем темпе (до 1,5 минут), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. ОРУ на гимнастических скамейках. Ведение мяча между предметами, расстояние между предметами 1 м (2-3 раза). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч, дистанция 3-4 м (2 раза). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, темп умеренный, но не медленный (2-3 раза). Подвижная игра «Удочка». Игра «Летает - не летает».</p>	детском саду 6-7 лет, стр. 34	количеству детей), набивные мячи (вес 0,5-1 кг, 6-8 шт.), веревка, мешочек с песком.
21	3*	Ходьба, бег, владение мячом.	<p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу педагога.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию. Бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала. Переход на ходьбу. Игровое упражнение «Успей выбежать». Игровое упражнение «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 35	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), веревка.
22	4	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу бубна смена темпа движения. Бег в рассыпную. ОРУ с</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 36-37	Бубен, мячи (по количеству детей), кегли (кубики, набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастические скамейки, веревка, мешочек с песком.

			мячом. Ползание на четвереньках, в прямом направлении, подталкивая мяч головой, дистанция 5 м (2 раза). Прыжки на правой и левой ноге между предметами, расстояние между предметами 0,5 м (2раза). Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному.		
23	4	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному, по сигналу бубна смена темпа движения. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 37-38	Бубен, мячи (по количеству детей), кегли (кубики, набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастические скамейки, веревка, мешочек с песком.
24	4*	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе (до 2-х минут) Переход на ходьбу. Игровое упражнение «Лягушки». Подвижная игра «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра «Эхо».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 38-39	Мячи малого или среднего диаметра.
Ноябрь					
25	1	Ходьба, бег, ползание,	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, положенному на	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Канаты (2 шт.), короткие шнуры (12-16 шт.), мячи

		равновесие, прыжки, владение мячом.	пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. ОРУ без предметов. Ходьба по канату боком, приставными шагами двумя способом (носки на канате, пятки на полу, середина стопы на канате), расстояние между канатами 3 м. Прыжки на двух ногах без паузы, расстояние между шнурами 40 см. Бросание мяча друг другу (эстафета). Подвижная игра «Догони свою пару». Игра «Угадай, чей голосок».	детском саду 6-7 лет, стр. 40-42	большого диаметра (3-4 шт.).
26	1	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. ОРУ без предметов. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. Бросание мяча в корзину двумя руками. Подвижная игра «Догони свою пару». Игра «Угадай, чей голосок».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 42-43	Канаты (2 шт.), мячи (по количеству детей).
27	1*	Ходьба, бег, равновесие, прыжки.	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы, бега с перепрыгиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Ходьба в колонне по одному между кеглями, затем ходьба с перешагиванием правой и левой ногой попеременно через шнуры. Затем бег с	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 43-44	Кегли (5-6 шт.), шнуры (5-6 шт.), бруски (4-5 шт.), мячи.

			перепрыгиванием через бруски. Игровое упражнение «Мяч о стену». Игровое упражнение «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». Игра «Затейник».		
28	2	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Повторить бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления движения по сигналу, на носках (руки за головой), широким свободным шагом, семенящим шагом (руки на поясе). ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Круговая лапта». Игра «Фигуры».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 44-46	Короткие скакалки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, мячи (в 2 раза меньше количества детей).
29	2	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Повторить бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления движения по сигналу, на носках (руки за головой), широким свободным шагом, семенящим шагом (руки на поясе). ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 46	Короткие скакалки (по количеству детей), мячи (по количеству детей).

			мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета), расстояние между детьми один шаг. Подвижная игра «Круговая лапта». Игра «Фигуры».		
30	2*	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки, владение мячом	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Ходьба в колонне по одному. По сигналу остановиться и принять какую - либо позу (птицы, лягушки, зайчика). Бег, перепрыгивая через предметы. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Гонка мячей». Игровое упражнение «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Затейник».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 46-47	Кубики (12-16 шт.), мячи большого диаметра (3-4 шт.), кубы, гимнастические скамейки.
31	3	Ходьба, бег, ползание, равновесие, владение мячом	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, пролезании под дугу. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами. Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по сторонам зала (по 6-8 кубиков). Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. ОРУ с кубиком. Ведение мяча в прямом направлении и между кубиками, расстояние между предметами 1 м (эстафета). Подлезание под дугу. Ходьба на носках (руки за головой) между набивными мячами, положенными в одну линию. Подвижная игра «Перелет птиц». Игра «Летает- не летает».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 48-50	Кубики (по количеству детей), мячи, шнур (веревка), дуги (6-8 шт.), обручи (2 шт.), набивные мячи (12-16 шт.), гимнастические скамейки, кубы.
32	3	Ходьба, бег, ползание, равновесие, метание.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, пролезании под дугу. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Формировать умение сохранять устойчивое	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 50	Кубики (по количеству детей), мешочки с песком, гимнастические скамейки, кубы.

			<p>равновесие при ходьбе между предметами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по сторонам зала (по 6-8 кубиков). Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. ОРУ с кубиком. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Дистанция 5 м (4 раза). Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Перелет птиц». Игра «Летает- не летает».</p>		
33	3*	Ходьба, бег, владение мячом.	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с высоким подниманием колен.</p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом и бегом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук. Далее проводится ходьба семенящим шагом на носочках. Повтор несколько раз. Бег врассыпную, переход на обычную ходьбу. Игровое упражнение «Мяч водящему». Подвижная игра «По местам!». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 50-51	Мячи (3-4 шт.), шнур (веревка), кубики (мешочки с песком, кегли, по количеству детей).
34	4	Ходьба, бег, ползание, равновесие, прыжки.	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость.</p> <p>Разучить переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>Повторить упражнения в прыжках и в равновесии.</p> <p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба между кеглями, по другой-бег между кубиками или набивными мячами. Ходьба и бег врассыпную. Построение в</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 51-53	Кегли, кубики (набивные мячи), мячи малого или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (длина 4-5 м, 2 шт.).

			три колонны. ОРУ без предметов. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Подвижная игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному.		
35	4	Ходьба, бег, ползание, равновесие, владение мячом, метание	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и в равновесии. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба между кеглями, по другой - бег между кубиками или набивными мячами. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны. ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча двумя руками от груди в корзину. Подвижная игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 53-54	Кегли, кубики (набивные мячи), мячи малого или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), корзины, гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (длина 4-5 м, 2 шт.).
36	4*	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте, выполнении заданий с мячом. Повторить прыжки на правой и левой ноге,	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 54-55	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), плоские обручи.

			<p>огибая предметы.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога выполнение поворотов прыжком направо и налево. Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Гонка мячей». Игровое упражнение «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра по выбору детей.</p>		
Декабрь					
37	1	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	<p>Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, беге в рассыпную, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. ОРУ в парах. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами три шага ребенка (3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (2 подхода по 10-12 раз). Подвижная игра «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 56-57	Мешочки с песком, набивные мячи (6-8 шт.), малые мячи (по количеству детей).
38	1	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	<p>Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, беге в рассыпную, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (на середине присесть, вынести руки вперед,</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 58	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (2 шт.).

			подняться и пройти дальше), руки на поясе. Перебрасывание мячей друг другу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах, расстояние между детьми 2-2.5м И.п. – о. с. Выполнить 2-3 подхода по 10—12 раз. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед (2-3 раза). Подвижная игра «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному.		
39	1*	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Упражнять детей в продолжительном беге. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны. На сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени. На сигнал «Зайки!» - прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (до 1,5 мин) без остановки. Обычная ходьба. Игровое упражнение «Пройди, не задень». Игровое упражнение «Пас на ходу». Игровое упражнение «Через скакалку». Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 58-59	Кегли (12-16 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), короткие скакалки (по количеству детей).
40	2	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Ходьба в колонне по одному. На медленные удары в бубен - ходьба широким, свободным шагом, на частые удары- ходьба мелким шагом, руки на поясе. Бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед,	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 59-61	Бубен, гимнастические палки (по количеству детей), мячи большого диаметра (3-4 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короткие шнуры (3-4 шт.), ленточки (по количеству детей).

			расстояние 6м. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза). Передача мяча в колонне (эстафета) (3-4 раза). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра «Эхо».		
41	2	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Ходьба в колонне по одному. На медленные удары в бубен - ходьба широким, свободным шагом, на частые удары- ходьба мелким шагом, руки на поясе. Бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя, расстояние между предметами 1м. Ползание под шнур правым и левым боком. высота 50см от пола.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 61	Бубен, гимнастические палки (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 10-12 шт.), мячи (3-4 шт.), стойки (2 шт.), шнур, ленточки (по количеству детей).
42	2*	Ходьба, бег, равновесие, прыжки.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную. По сигналу «Цапля!» - остановиться и поднять ногу, согнутую в колене, руки за головой. На сигнал «Бабочки!»- бег врассыпную, помахивая руками («как крылышками»). Ходьба и бег чередуются. Игровое упражнение «Пройди- не урони». Игровое упражнение «Из кружка- в кружок». Подвижная игра «Стоп».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 61-62	Кубики (6-8 шт.), обручи (10-12 шт.)

			Игра по выбору детей.		
43	3	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением.</p> <p>Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими, свободными шагами и коротким, семенящим шагом). Бег враспынную.</p> <p>Ходьба и бег чередуются. ОРУ с малым мячом.</p> <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков (2-3 раза). Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки за головой или на поясе (2-3 раза). Подвижная игра «Воробышки-попрыгунчики». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 63-64	Малые мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
44	3	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением.</p> <p>Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими, свободными шагами и коротким, семенящим шагом). Бег враспынную.</p> <p>Ходьба и бег чередуются. ОРУ с малым мячом.</p> <p>Перебрасывание мячей в парах, расстояние между детьми 1.5 м. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, расстояние между предметами 1м.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 64-65	Малые мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи, мат (резиновый коврик), веревка.

			Прыжки со скамейки на мат или коврик. Подвижная игра «Воробышки- попрыгунчики». Ходьба в колонне по одному.		
45	3*	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с остановкой по сигналу педагога. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую- либо позу. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Игровое упражнение «Пас на ходу». Игровое упражнение «Кто быстрее». Игровое упражнение «Пройди- не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 65-66	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кегли, колышки (высота 15 см), веревка, грузики.
46	4	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке способом «по-медвежьи». Повторить упражнение в прыжках и равновесии. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу, затем бег по кругу. По сигналу «Поворот!» - все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. При беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения. ОРУ без предметов. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, дистанция 6-8м (2-3 раза). Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра «Эхо».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 66-68	Гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком.

47	4	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, прыжки.	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону.</p> <p>Упражнять в ползании по скамейке способом «по-медвежьи».</p> <p>Повторить упражнение в прыжках и равновесии.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу, затем бег по кругу. По сигналу «Поворот!» - все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. При беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения. ОРУ без предметов.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за головой (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед, дистанция 10м. Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра «Эхо».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 68	Набивные мячи, короткие скакалки (по количеству детей).
48	4*	Ходьба, метание, владение клюшкой.	<p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега.</p> <p>Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков</p> <p>Ходьба в колонне за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. Игровое упражнение «Точный пас». Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Игровое упражнение «По дорожке проскользи». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 68-69	Кегли (кубики), клюшки, шайбы.
Январь					
49	1	Ходьба, бег, равновесие,	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Гимнастические палки (по количеству детей),

		прыжки, владение мячом.	Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону. Бег враспынную с остановкой по сигналу. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук (2 раза). Ведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии, дистанция 10м (2 раза). Подвижная игра «День и ночь». Ходьба в колонне по одному.	детском саду 6-7 лет, стр. 70-71	гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, мячи (по количеству детей), набивные мячи (бруски, 10-12 шт.), шнур.
50	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону. Бег враспынную с остановкой по сигналу. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Подвижная игра «День и ночь». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 72	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи, набивные мячи (бруски, 10-12 шт.), шнур.
51	1*	Ходьба, бег, прыжки, скольжение.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, ходьбе и беге враспынную. Повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. Ходьба и бег в умеренном темпе между санками, поставленными по кругу сначала влево, затем вправо. Игровое упражнение «Кто быстрее».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 72-73	Санки.

			Игровое упражнение «Проскользи- не упади». Подвижная игра «Два Мороза». Ходьба в колонне по одному.		
52	2	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания для рук. Ходьба и бег враспынную. ОРУ с кубиком. Прыжки в длину с места. Перебрасывание и ловля мяча, расстояние между детьми 2м. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес не более 1 кг.), дистанция 5-6м. Подвижная игра «Совушка». Игра по выбору воспитателя.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 73-75	Кубики (по количеству детей), мат, мячи (в 3 раза меньше количества детей).
53	2	Ходьба, бег, ползание, прыжки, владение мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания для рук. Ходьба и бег враспынную. ОРУ с кубиком. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол с хлопком в ладоши (или другим заданием-приседание, поворот кругом и т.д.). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка». Игра по выбору воспитателя.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 75-76	Кубики (по количеству детей), мат, мячи малого или среднего диаметра, гимнастические скамейки, мешочки с песком.
54	2*	Ходьба, бег, метание, прыжки.	Повторить упражнения с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках двух ногах. Игра в догонялки «Снежная королева». Игровое	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 76-77	Кубики (кегли).

			упражнение «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Веселые воробышки». Подвижная игра Два Мороза». Ходьба в умеренном темпе между постройками.		
55	3	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом, лазание.	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить пролезание под шнур.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Затем бег с перепрыгиванием через мячи (2-3 шага в беге, затем прыжок через предмет). Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны. ОРУ с мячом малого диаметра. Перебрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 подхода по 10-12 раз). Пролезание под шнур правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики, расстояние между кубиками три шага ребенка.</p> <p>Подвижная игра «Удочка». Игра по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 77-79	Шнуры, набивные мячи, мячи малого диаметра (по количеству детей), стойки (2 шт.), гимнастическая скамейка, кубики, веревка, мешочек с песком.
56	3	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом, лазание	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить пролезание под шнур.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Затем бег с перепрыгиванием через мячи (2-3 шага в беге, затем прыжок через</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 79	Шнуры, набивные мячи, мячи малого диаметра (по количеству детей), стойки (2 шт.), кубики (10-12 шт.), веревка, мешочек с песком.

			предмет). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны. ОРУ с мячом малого диаметра. Бросание мячей и ловля их после отскока об пол в шеренгах, расстояние между шеренгами 3м (2 подхода по 10-12 раз). Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур в середине дистанции, дистанция 6м (2 раза). Ходьба на носках между предметами, расстояние между предметами 0.5м.		
57	3*	Ходьба, бег, владение клюшкой, катание на санках	Упражнять детей в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. Ходьба и бег между снежками. Ходьба и бег чередуются. Игровое упражнение «Хоккеисты». Игровое упражнение «Прокати». Подвижная игра «Два Мороза». Ходьба в колонне по одному между снежками.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 80-81	Санки, клюшки, шайбы.
58	4	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, лазание.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию. Ходьба и бег враспынную по всему залу. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ со скакалкой. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2раза). Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. держась за руки. Прыжки через короткую скакалку разными способами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 81-82	Скакалки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, шнур.

			Подвижная игра «Паук и мухи». Игра по выбору детей.		
59	4	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, лазание.	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках.</p> <p>Развивать умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Расстояние между предметами 1м. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы. Подвижная игра «Паук и мухи». Игра по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 82-83	Скакалки (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 12-16 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), шнур.
60	4*	Ходьба, бег, равновесие, катание на санках.	<p>Повторить ходьбу между постройками из снега.</p> <p>Упражнять в скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между постройками из снега. Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «по ледяной дорожке». Игровое упражнение «По местам!».</p> <p>Игровое упражнение «Поезд». Игра по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 83	Санки.
Февраль					
61	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках.</p> <p>Повторить упражнения в бросании мяча, развивая</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 84-86	Обручи (по количеству детей), набивные мячи (8-10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мячи малого и среднего диаметра (в 2 раза меньше количества

			<p>ловкость и глазомер. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами 2 шага ребенка. Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола между шеренгами, расстояние между шеренгами 3 м. Прыжок на двух ногах через короткие шнуры, расстояние между шнурами 50см (2раза). Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному.</p>		детей), шнуры (12-16 шт.)
62	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. ОРУ с обручем. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой (2-3 раза). Прыжки между набивными мячами на правой и левой ноге (2 -3 раза). Эстафета «Гонка мячей по кругу». Подвижная игра «Ключи».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 86	Обручи (по количеству детей), набивные мячи (8-10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мячи малого и среднего диаметра (3-4 шт.), шнуры (12-16 шт.)

			Ходьба в колонне по одному.		
63	1*	Ходьба, бег, прыжки, владение клюшкой.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу педагога.</p> <p>Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> <p>Ходьба между санками змейкой, затем бег в умеренном темпе. На сигнал «По местам!»-салятся быстро на любые санки. Санок на одни меньше, чем детей. Кто сесть не успел, тот проиграл. Игровое упражнение «Точная подача!». Игровое упражнение «Попрыгунчики». Подвижная игра «Два мороза». Игра по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 86-87	Санки, клюшки, шайбы.
64	2	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом, лазание.	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча.</p> <p>Разучить прыжки с подскоком.</p> <p>Повторить пролезание под шнур.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. Затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, дистанция 8-10м (2-3 раза). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди, расстояние между шеренгами 3м. И.п.-ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях. Повтор 8-10 раз. Подлезание под шнур прямо и боком (3-4 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 87-89	Гимнастическая палка (по количеству детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнур, стойки (2 шт.), кубы, гимнастическая скамейка.
65	2	Ходьба, бег, равновесие,	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Гимнастическая палка (по количеству детей), мячи (в

		прыжки, владение мячом, лазание.	Разучить прыжки с подскоком. Повторить пролезание под шнур. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. Затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно (2 раза). Ползание на ладонях и коленях между предметами (2 раза). Переброска мячей друг другу в парах. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному.	детском саду 6-7 лет, стр. 89	2 раза меньше количества детей), кубики (набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастическая скамейка, кубы.
66	2*	Ходьба, бег, передвижения на санках, владение клюшкой.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. Бег по всей площадке. На сигнал «Фигуры!»-остановиться и показать какую-либо фигуру-птичку, зайку, спортсмена и т. д. Игра повторяется. Переход на ходьбу в колонну по одному. Игровое упражнение «Гонки санок». Игровое упражнение «Пас на клюшку». Игра малой подвижности «Затейник».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 90	Санки, клюшки, шайбы.
67	3	Ходьба, бег, равновесие, метание, владение мячом, лазание.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Ходьба в колонне по одному. На редкие удары в	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 91-92	Бубен, мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (в 3 раза больше количества детей), шнур, обручи.

			<p>бубен ходьба широким, свободным шагом, затем переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен - ходьба семенящими, короткими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге. Затем два прыжка на другой) - две трети круга. Переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три. ОРУ без предметов. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (на уровне 4-ой рейки) и спуск вниз. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол, расстояние 2м. Ходьба парами по стоящим рядом скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе (2 раза). Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу, расстояние 2-2.5м. Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.</p>		
68	3	Ходьба, бег, равновесие, метание, владение мячом, лазание	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Ходьба в колонне по одному. На редкие удары в бубен ходьба широким, свободным шагом, затем переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен - ходьба семенящими, короткими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге. Затем два прыжка на другой) - две трети круга. Переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три. ОРУ без</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 92-93	Мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи, мешочки с песком (в 3 раза больше количества детей), шнур.

			предметов. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.		
69	3*	Ходьба, бег, катание на санках, владение клюшкой.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Ходьба по кругу. На сигнал воспитателя «Ветер!» - дети «снежинки» ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» - постепенно замедляют движение и останавливаются. Игровое упражнение «Гонка санок». Игровое упражнение «Загони шайбу». Подвижная игра «Карусель». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 93-94	Санки, клюшки, шайбы, шнур.
70	4	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом, лазание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжках. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» - остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне с чередованием. ОРУ с мячом большого диаметра. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их, расстояние между предметами 1м. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 94-96	Мячи большого диаметра (по количеству детей), набивные мячи (10-12 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи, повязка на глаза.

			каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч без паузы, используя взмах рук. Подвижная игра «Жмурки». Игра «Угадай, чей голосок».		
71	4	Ходьба, бег, равновесие, владение мячом, лазание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжках. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» - остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне с чередованием. ОРУ с мячом большого диаметра. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Жмурки». Игра «Угадай, чей голосок».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 96	Мячи большого диаметра (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, мячи (2 раза меньше количества детей), повязка на глаза.
72	4*	Ходьба, бег, метание, владение мячом, лазание	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. Ходьба и бег с выполнением задания. Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Игровое упражнение «Не попадись». Подвижная игра «Карусель». Игра «Затейник».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 96-98	Кубики разных цветов, кегли, шнур.
Март					
73	1	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить прыжки и упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кубиками и кеглями. Ходьба и бег в рассыпную.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 98-100	Кегли, кубики, мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, шнур.

			ОРУ с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь - ноги вместе с продвижением вперед, дистанция 10м. Передача мяча в шеренге (эстафета). Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному.		
74	1	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, равновесие.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным зданием.</p> <p>Повторить прыжки и упражнения с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кубиками и кеглями. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге (два прыжка на правой, два прыжка на левой), продвигаясь вперед (2-3 раза).</p> <p>Передача мяча в шеренгах. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках. Повторить по 2 раза в каждую сторону.</p> <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 100	Кегли, кубики, мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, шнуры.
75	1*	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	<p>Упражнять в беге на скорость.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.</p> <p>Бег на скорость (дистанция 10 м, расстояние между детьми не менее 2-х шагов), затем повернуться кругом, повторить бег. Повтор 3-4 раза с паузами между забегами. Игровое</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 101-102	Длинный шнур, мячи малого диаметра (3-4 шт.)

			упражнение «Мяч о стенку». Подвижная игра «Лягушки в болоте». Подвижная игра «Совушка». Игра по выбору воспитателя.		
76	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, лазание.	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную.</p> <p>Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба в колонне до следующего сигнала. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>ОРУ с флажками. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. Подвижная игра «Мышеловка». Игра «Затейник».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 102-104	Флажки (в 2 раза больше количества детей), короткие скакалки (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, мячи малого или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
77	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, лазание	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную.</p> <p>Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба в колонне до следующего сигнала. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>ОРУ с флажками. Прыжки через шнуры, расположенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура - 3м). По одной стороне прыгать на правой ноге, по другой- на левой (2-3 раза).</p> <p>Переброска мячей в парах, способ по выбору</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 104	Флажки (в 2 раза больше количества детей), шнуры (длина 3 м, 2 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.).

			детей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «по- медвежьи» (2-3 раза). Подвижная игра «Мышеловка». Игра «Затейник».		
78	2*	Ходьба, бег, метание.	Упражнять детей в беге, прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Ходьба и бег с выполнением задания. Подвижная игра «Мы - весёлые ребята». Подвижная игра «Охотники и утки». Игра «Тихо- громко».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 105-106	Кубики разных цветов (3-4 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнурок (ленточка).
79	3	Ходьба, бег, метание, равновесие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, руки за головой. Переход на обычную ходьбу. Ходьба в полуприседе, руки на коленях. Ходьба и бег враспынную. ОРУ с гимнастической палкой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно, дистанция 3м. И.п. – левая (правая) нога чуть вперед, левая (правая) сзади, правая (левая) рука чуть согнута в локте. Ползание на четвереньках в прямом направлении, дистанция 6-8м. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на поясе. Подвижная игра «Волк во рву». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 106-107	Гимнастические палки (по количеству детей), обручи (диаметр 50 см.), мешочки с песком (в 3-4 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (2 шт.).
80	3	Ходьба, бег, метание, равновесие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 108	Гимнастические палки (по количеству детей), мешочки с песком (в 3-4 раза больше количества детей), гимнастические

			<p>ходьбе по повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, руки за головой. Переход на обычную ходьбу. Ходьба в полуприседе, руки на коленях. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове, расстояние между предметами 40см. Подвижная игра «Волк во рву». Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>скамейки, кубики (12-16 шт.), шнуры (2 шт.).</p>
81	3*	<p>Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.</p>	<p>Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Бег с выполнением задания. Бег на скорость в шеренгах. Повтор 3 раза. Игровое упражнение «Пас ногой». Игровое упражнение «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». Игра «Эхо».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 108-109</p>	<p>Мячи большого диаметра, шнуры (длина 3 м, 2 шт.), обручи (2 шт.).</p>
82	4	<p>Ходьба, бег, лазание, владение мячом, равновесие, прыжки.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье. Повторить упражнения в равновесии и прыжки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба в колонне до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. ОРУ без предметов. Лазание на гимнастическую стенку (2-3 раза). Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 109-111</p>	<p>Мяч (в 2 раза меньше количества детей), набивные мячи.</p>

			попеременно правой и левой ногой, руки за головой (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге между предметами, расстояние между предметами 40см. Подвижная игра «Совушка». Игра по выбору детей.		
83	4	Ходьба, бег, лазание, владение мячом, равновесие, прыжки.	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии и прыжки. Ходьба в колонне по одному. в колонне до следующего сигнала. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. ОРУ без предметов. Лазанье под шнур прямо и боком, высота от пола 40 см. Передача мяча в шеренге. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Подвижная игра «Совушка». Игра по выбору детей</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 111	Шнур, мячи (3-4 шт.), короткие скакалки (по количеству детей).
84	4*	Ходьба, бег, владение мячом, прыжки.	<p>Повторить упражнения с бегом.</p> <p>Развивать ловкость в прыжках и упражнениях с мячом.</p> <p>Бег в шеренгах - «догонялки». Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Горелки». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 111-113	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), верёвка, мешочек с песком.
Апрель					

85	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (их на два меньше, чем детей), бег, переход на ходьбу. На сигнал «Быстро возьми!» - каждый старается быстро взять кубик. Кто не успел, тот проиграл. Повтор 3-4 раза. ОРУ с мячом малого диаметра. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед (2 раза). Переброска мячей в шеренгах. (10-12 раз). Подвижная игра «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 113-115	Кубики (на 2 меньше количества детей), мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 м, 2 шт.).
86	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	<p>Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (их на два меньше, чем детей), бег, переход на ходьбу. На сигнал «Быстро возьми!» - каждый старается быстро взять кубик. Кто не успел, тот проиграл. Повтор 3-4 раза. ОРУ с мячом малого диаметра. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, пройти дальше. Переброска мячей друг другу в парах. Способ по выбору детей. Подвижная игра «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 115	Кубики (на 2 меньше количества детей), мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, короткие скакалки (по количеству детей).
87	1*	Ходьба, бег, прыжки, метание	<p>Повторить игровое упражнение с бегом. Развивать ловкость при выполнении игровых</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Набивные мячи (6-8 мячей), плоские обручи (6-8 шт.).

			заданий с мячом, прыжками. Построение в три шеренги по разным сторонам зала. Бег врассыпную, по команде «Быстро в шеренгу!»- дети должны построиться в свои шеренги. Повтор 3 раза. Игровое упражнение «Перешагни- не задень». Игровое упражнение «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки». Игра «Гномики и великаны».	детском саду 6-7 лет, стр. 115-117	мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
88	2	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом	Повторить упражнения в ходьбе и бег. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Ходьба и бег в колонне по одному. Переход на ходьбу по кругу. На сигнал «Поворот!» - поменять направление движения. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с обручем. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 117-119	Обручи (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, мячи, кубики (в 2 раза меньше количества детей).
89	2	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и бег. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Ходьба и бег в колонне по одному. Переход на ходьбу по кругу. На сигнал «Поворот!»- поменять направление движения. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с обручем. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 119	Обручи (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, мячи, стойки (2 шт.), шнур.

90	2*	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить упражнения с мячом и прыжки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Поворот!»- повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки). Бег враспынную. На сигнал «Стоп!» - остановиться. Ходьба и бег чередуются. Игровое упражнение «Пас ногой». Игровое упражнение «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 119-120	Мячи (в 2 раза меньше количества детей), мешочки с песком (по количеству детей), шнур.
91	3	Ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, ползание.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении пары. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползанием. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонну по два). Ходьба колонной по одному. Ходьба и бег враспынную. ОРУ без предметов. Метание мешочков с песком на дальность способом от плеча. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах ноги врозь - ноги вместе, продвигаясь вперед, дистанция 6-8 м. Подвижная игра «Ловишки». Игра «Затейники».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 120-122	Мешочки с песком, кубики, набивные мячи.
92	3	Ходьба, бег, прыжки, метание, ползание	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении пары. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползанием. Формировать умение сохранять устойчивое	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 122-123	Мешочки с песком, кубики, короткие скакалки (по количеству детей).

			<p>равновесие.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонну по два). Ходьба колонной по одному. Ходьба и бег враспынную. ОРУ без предметов. Метание мешочков с песком на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, расстояние между предметами 1м. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперед, назад, скрестно. Способ по выбору детей. Подвижная игра «Ловишки». Игра «Затейники».</p>		
93	3*	Ходьба, бег, прыжки, равновесие, владение мячом.	<p>Повторить бег на скорость.</p> <p>Упражнять детей в заданиях с прыжками, в умении сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Построение в две шеренги. Бег на скорость шеренгами. Повтор 2-3 раза. Игровое упражнение «Пройди - не задень». Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет». Игровое упражнение «Пас ногой». Игровое упражнение «Поймай мяч». Игра «Тихо - громко».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 123-124	Кегли (12-16 шт.), резиновый коврик, мат, мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнурок (ленточка).
94	4	Ходьба, бег, прыжки, равновесие, владение мячом	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания. По сигналу дети должны встать около кубика своего цвета.</p> <p>ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>Перебрасывание мяча в шеренгах (10-12 раз).</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Передача мяча ногой (элементы футбола). Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове, расстояние между предметами 40см. Подвижная игра</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 124-126	Кубики разного цвета (3-4 шт.), гимнастические скамейки, мячи малого и среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), мат, резиновый коврик, мешочки с песком, набивные мячи (10-12 шт.), ленточки (по количеству детей).

			«Ловишки с ленточками». Ходьба в колонне по одному.		
95	4	Ходьба, бег, прыжки, равновесие, владение мячом	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания. По сигналу дети должны встать около кубика своего цвета. ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на правой и левой ноге попеременно- два прыжка перед шнуром, третий- через шнур (2-3 раза). Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. Бег друг за другом. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 126	Кубики разного цвета (3-4 шт.), гимнастические скамейки, мячи малого и среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (5-8 шт.), ленточки (по количеству детей).
96	4*	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом	<p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом.</p> <p>Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа (слева)!» - все дети поворачиваются вправо (влево) и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. Ходьба и бег в рассыпную. Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Лягушки в болоте». Подвижная игра «Горелки». Игра «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 126-128	Мячи (3-4 шт.), шнур.
Май					
97	1	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, равновесие.	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 128-130	Обручи (по количеству детей), мячи малого диаметра (в 2 раза меньше количества детей),

			<p>бросании малого мяча о стену.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по сигналу перестроение в пары по ходу движения без (остановки). Бег врассыпную. ОРУ с обручем.</p> <p>Бросание мяча о стену и ловля его после отскока.</p> <p>С дополнительным заданием, расстояние до стены 2м. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, дистанция 5м (2-3 раза). Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы».</p>		гимнастическая скамейка.
98	1	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, равновесие	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стену.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по сигналу перестроение в пары по ходу движения без (остановки). Бег врассыпную. ОРУ с обручем.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. На середине разойтись, пройти до конца скамейки. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 130	Обручи (по количеству детей), мячи малого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка, кубики (кегли, набивные мячи).
99	1*	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом,	<p>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении.</p> <p>Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Переход на бег в среднем темпе до 2-х мин. Ходьба и бег</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 130-131	Мячи большого диаметра (в 2 раз меньше количества детей), мячи малого или среднего диаметра (по количеству детей), короткие скакалки (по количеству детей).

			<p>чередуются. Игровое упражнение «Пас на ходу». Игровое упражнение «Брось - поймай». Игровое упражнение «Как зайки». Игра по выбору детей.</p>		
100	2	<p>Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, пролезание.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпе движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой темпа по сигналу педагога. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ с мячом большого диаметра. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, дистанция 6-10м. Пролезание через обруч прямо и боком (3-4 раза). Подвижная игра «Горелки». Игра «Летает- не летает».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 131-133</p>	<p>Мячи большого диаметра (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, обручи (в 2 раза меньше количества детей).</p>
101	2	<p>Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, равновесие.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпе движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой темпа по сигналу педагога. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ с мячом большого диаметра. Прыжки в длину с разбега (5-6раз). Метание мешочков в вертикальную цель, расстояние до цели 3-4м. Ходьба между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Горелки». Игра «Летает- не летает».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 133</p>	<p>Мячи большого диаметра (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, обручи (в 2 раза меньше количества детей), мешочки с песком.</p>
102	2*	<p>Ходьба, бег, прыжки, владение мячом, равновесие.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках. Повторить упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе. Разные виды ходьбы чередуются. Бег в рассыпную. Игровое упражнение «Ловкие прыгуны». Игровое упражнение «Проведи мяч». Игровое упражнение</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 133-135</p>	<p>Обручи (12-16 шт.), кубики (8-10 шт.), мячи, скакалки.</p>

			«Пас друг другу». Игровое упражнение «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному.		
103	3	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, равновесие, ползание, метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба по кругу, затем бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении без остановки. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ без предметов. Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2раза). Подвижная игра «Воробьи и кошка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 135-136	Мешочки с песком, кегли (кубики, флажки), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
104	3	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, равновесие, ползание, метание	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба по кругу, затем бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении без остановки. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ без предметов. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке, сложившись «в комочек». Ходьба между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробьи и кошка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 136-137	Мешочки с песком, кегли (кубики, флажки), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
105	3*	Педагогическая	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Л.И.Пензулаева	Кегли, кубики, мячи (3-4

		<p>диагностика. Ходьба, бег, владение мячом.</p>	<p>предметами, в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить задания с мячом и прыжками. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по одной стороне зала между кеглями, расстояние между кеглями 40см. По другой стороне бег между кубиками, расстояние между кубиками 50см. Ходьба и бег чередуются 2-3 раза. Ходьба и бег в рассыпную. Игровое упражнение «Мяч водящему». Игровое упражнение «Кто скорее до кегли». Подвижная игра «Горелки». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 137-138</p>	<p>шт.), шнуры (2 шт.).</p>
106	4	<p>Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, лазание, равновесие, прыжки.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Аист!» - остановиться, встать на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны и за головой, несколько секунд сохранять эту позу. На сигнал «Лягушка» - присесть на корточки, руки на коленях. На сигнал «Мышки!» - ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Ходьба по рейке и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии 2-х шагов ребенка, (руки за головой или на поясе). Прыжки на двух ногах между кеглями, расстояние между кеглями 40см. Подвижная игра «Охотники и утки». Игра «Летает - не летает».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 139-140</p>	<p>Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки, кубики, кегли (10-12 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей).</p>

107	4	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, лазание, равновесие, прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Аист!»-остановиться, встать на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны и за головой, несколько секунд сохранять эту позу. На сигнал «Лягушка» - присесть на корточки, руки на коленях. На сигнал «Мышки!»- ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе. Ходьба и бег враспынную. ОРУ с гимнастическими палками. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по – медвежьей» (2 раза). Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Ходьба с перешагиванием через предметы боком приставным шагом с мешочком на голове, расстояние между предметами два шага ребенка. Подвижная игра «Охотники и утки». Игра «Летает - не летает».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 140-141	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки, кегли (10-12 шт.), мешочки с песком, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
108	4*	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, владение мячом, лазание, прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить задания с мячом. Ходьба и бег с выполнением задания. По сигналу дети должны встать около кубика своего цвета. Игровое упражнение «Гонка мячей». Игровое упражнение «Пас ногой». Игровое упражнение «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 6-7 лет, стр. 141-142	Кубики разных цветов (3-4 шт.), мячи большого диаметра (4 шт.), короткие скакалки (по количеству детей), гимнастическая скамейка, кубы.
Итого 108 занятий в год					

Занятие, обозначенное (*), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

7. Список используемой литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.