

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад № 44» города Белгорода

«Рассмотрено»

На Педагогическом совете МБОУ
«Начальная школа – детский сад
№44»

Протокол № 1 от
«31»августа 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ «Начальная школа – детский
сад
№44» г. Белгорода

Иевлева Н.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Начальная
школа –
детский сад №44» г. Белгорода

Базавлук Ю.В.

Приказ № 234 от
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»
по образовательной области «Физическое развитие» для
детей подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет).

Разработана с учётом примерной общеобразовательной программы
дошкольного образования

Разработана
инструктором по физической культуре
Иванисовым А.А.

Белгород, 2022

Белгород, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика.
3. Ценностные ориентиры.
4. Тематическое планирование.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Список литературы

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
2. Законом РФ « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012, приказ № 273 – ФЗ;
3. Конституцией РФ и учетом Конвенции ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
4. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидеиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Программа воспитания.
7. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье», Москва, 2015год.

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Основные цели и задачи:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Режим работы детского сада 12-ти часовой: с 7.00 до 19.00, в рамках пятидневной рабочей недели, суббота, воскресенье и праздничные дни – выходные. Образовательный процесс осуществляется с первого сентября по тридцать первое мая. Летний период – с первого июня по тридцать первое августа.

Режим организации жизнедеятельности детского сада определен в соответствии с личностно-ориентированным подходом ко всем видам детской деятельности; с учетом социального заказа родителей и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности детского сада.

Режим дня отвечает требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и способствует их гармоничному развитию. Допускается изменение режима в связи с сезонными изменениями – холодный и теплый период года.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели с 7.00 до 8.00 часов, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Обязательное сохранение в режиме дня отведено на ведущую деятельность детей дошкольного возраста – свободную игру или другую самостоятельную деятельность. Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 – 4 часов; максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 – 6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2,0 – 2,5 часа.

Возрастные особенности развития детей подготовительной группы (6-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Целевые ориентиры
Подготовительная к школе группа
Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья, а так же на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию

психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со

скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные

игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование:
в подготовительной группе №4, №8
на 2022-2023 учебный год**

Тема	Развернутое содержание работы	Период	Варианты итоговых мероприятий
До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	<p>Развивать познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам. Закреплять знания детей о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т.д.</p> <p>Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми.</p> <p>Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением, расширять представления о профессиях сотрудников детского сада.</p> <p>Формировать положительное представление о профессии учителя и «профессии» ученика.</p>	1 сентября -10 сентября	<p>Развлечение для детей, организованный сотрудниками детского сада.</p> <p>Экскурсия в библиотеку, по школе.</p> <p>Тематическое развлечение</p> <p>Мониторинг</p>

Осень	<p>Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада), о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Формировать элементарные экологические представления. Расширять представления о неживой природе. Знакомить с правилами безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.</p> <p>Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью.</p>	13 сентября - 24 сентября	<p>Праздник «Осень».</p> <p>Выставка детского творчества. Тематическое развлечение.</p>
Животный мир. Домашние животные	<p>Формирование первичных ценностных представлений о животных как «меньших братьях» человека. Подвижные игры по теме праздника, игры-имитации характерных особенностей (повадок, поз, движений) животных; чтение художественной литературы по теме праздника; рассматривание фотографий домашних животных.</p>	27 сентября - 08 октября	Выставка рисунков, показ театра
Животный мир. Дикие	<p>Формирование первичных ценностных представлений о животных как «меньших братьях» человека. Подвижные игры по теме праздника, игры-имитации характерных</p>	11 октября - 22 октября	<p>Проектная деятельность.</p> <p>Игра-развлечение «Кто, кто в</p>

животные	особенностей (повадок, поз, движений) животных; чтение художественной литературы по теме праздника; рассматривание фотографий диких животных.		теремочке живет?»; Кукольный театр «Колобок» и др., выставка рисунков
Я и моя семья	Расширять представления о здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать гендерные представления. Формировать умение называть свои имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице. Развивать представления о своей семье. Закреплять знания о своей семье: называть свои имя, фамилию, имена членов семьи, знакомить с профессиями родителей. Закреплять знание об организме человека. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье.	25 октября – 12 ноября	Открытый день здоровья. Спортивное развлечение
Мой дом, мой город	<p>Закрепить понятия: дом, предметы домашнего обихода, мебель, бытовые приборы.</p> <p>Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями. Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю.</p> <p>Познакомить с некоторыми выдающимися людьми прославившими Россию (писатели, художники). Расширять представления о родной стране, о государственных праздниках; вызвать интерес к истории своей страны; воспитывать чувство гордости за свою страну, любви к ней. Знакомить с историей России, гербом, флагом, мелодией гимна. Рассказывать о людях,</p>	15 ноября – 26 ноября	Сюжетно-ролевая игра по правилам дорожного движения.

	<p>прославивших Россию, о том, что Россия многонациональная страна, Москва-столица родины. Знакомить с историей родного города. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса).</p> <p>Расширять представления детей о родном крае. Продолжать знакомить с достопримечательностями региона. Воспитывать любовь к «малой» Родине. Продолжать знакомить с историей родного города. Профессии. Закреплять правила дорожного движения. Рассказать, что на земле много разных стран, необходимо уважать традиции разных народов</p>		
Транспорт	<p>Закреплять у детей знания о транспорте и его основных частях, знакомить с правилами дорожного движения. Знакомить с видами транспорта, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса). Знакомить с достопримечательностями родного города.</p>	29 ноября – 17 декабря	Сюжетная игра «Поездка в гости»
Новогодний праздник	<p>Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику, его проведению. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной</p>	20 декабря – 31 декабря	Новогодний утренник.

	<p>деятельности.</p> <p>Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. Познакомить с традициями празднования нового года в различных странах. Продолжать знакомить с традициями празднования нового года в различных странах.</p>		
Зима	<p>Расширять представления о зиме. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту природы. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы.</p> <p>Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Формировать первичные представления о местах, где всегда зима.</p> <p>Продолжать знакомить с природой Арктики и Антарктики, животных жарких стран. Дать представление об особенностях зимы в разных широтах и в разных полушариях Земли. Обогащать знания детей об особенностях зимней природы, особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.</p>	10-28 января	<p>Праздник «Зима».</p> <p>Выставка детского творчества.</p>
Безопасность	Безопасность в доме, на улице, в городе.	31 января –	Развлечение.

	Транспортная безопасность. Правила безопасности в природе. Дорожная безопасность.	11 февраля	Выставка рисунков.
День защитника Отечества	<p>Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями. Воспитывать любовь к Родине. Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск, боевой техникой.</p> <p>Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины. Воспитывать в девочках уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины. Формировать первичные гендерные представления. Приобщать к русской истории через знакомство с былинами. Воспитывать в девочках уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины.</p>	14 февраля – 25 февраля	Создание в группе макета(с участием взрослых), выставка творческих работ боевой техники. Тематическое развлечение.
Праздник мам	<p>Организовать все виды детской деятельности вокруг темы семьи любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям.</p> <p>Расширять гендерные представления, воспитывать в мальчишках представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков мамам, бабушкам, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.</p>	28 февраля – 11 марта	Праздник мам.
Весна	Расширять представления о весне. Воспитывать бережные отношения к природе, умение замечать красоту	14 марта – 25 марта	Праздник «Весна», г Выставка детского творчества.

	<p>весенней природы. Расширять представления о сезонных изменениях(изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Расширять представления о простейших связях в природе (потеплело - появилась травка и т. д.). Вести сезонными наблюдения</p> <p>Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать к ней бережное отношение. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых в саду и на огороде.</p>		Тематическое развлечение.
Космос	Земля - наш общий дом. Дать элементарные представления об освоении космоса, о планетах, звездах.	28 марта – 8 апреля	Тематическое развлечение
Знакомство с народной культурой и традициями	<p>Расширять представления об игрушках, о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомить с народными промыслами. Продолжать знакомить с устным народным творчеством.</p> <p>Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.</p> <p>Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями, народным декоративно-прикладным искусством. Расширять представления о народных игрушках. Знакомить с национальным декоративно-прикладным искусством. Рассказывать о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве, предметах быта, одежды.</p>	11 апреля – 29 апреля	Фольклорный праздник. Выставка детского творчества.
День Победы	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Формировать знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне Воспитывать уважение к	2 мая -13 мая	Праздник, посвященный Дню Победы. Выставка детского творчества. Тематическое развлечение.

	<p>ветеранам войны.</p> <p>Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Вов.</p>		
Здравствуй, лето!	<p>Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений; представления о съедобных и несъедобных грибах. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу. Формировать эмоционально-положительное отношение предстоящему поступлению в 1 класс.</p>	16 мая – 31 мая	Праздник «Лето». Спортивный праздник. Выставка детского творчества.

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тематическая неделя	Тема ООД	Дата по тематическому планированию	Дата фактическая	Программное содержание	Литература
1	Сентябрь	Занятие 1	2.09.22		<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку с мешочком на голове.2. Прыжки на двух ногах через шнуры3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 8
2		Занятие 2	6.09. 22		<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи3. Переброска мячей двумя руками из-за головы.	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 9
3		Занятие 3	8.09. 22		<ol style="list-style-type: none">1. Познакомить детей с правилами игры в футбол, игровым полем, разметкой2. Закрепить способы действий с мячом	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет

4		Занятие 4	9.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с доставанием предмета , подвешенного на высоту поднятой руке ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 10
5		Занятие 5	13.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами 2. Упражнение в переброске мяч стоя в шеренгах 3. Упражнение в ползание – «Крокодил» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 12
6		Занятие 6	15.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Быстро встань в колонну». 2. Игровое упражнение «Прокати обруч», 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 13
7		Занятие 7	16.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке . 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 14

8		Занятие 8	20.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 15
9		Занятие 9	22.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить правила игры 2. закрепить способы действий с мячом 3. учить их выполнять с другими игроками 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
10		Занятие 10	23.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. ползание по гимнастической скамейке 2. ходьба по гимнастической скамейке 3. прыжки из обруча в обруч 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 15
11		Занятие 11	27.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. лазание в обруч 2. ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 3. прыжки на правой и левой ноге через шнуры 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 17
12		Занятие 12	29.09. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. игровое упражнение «Прыжки по кругу» 2. игровое упражнение «Проведи мяч» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду.

					игровое упражнение «Круговая лапта»	Подготовительная к школе группа
13		Занятие 13	30.9. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. прыжки на правой и левой ноге через шнур 3. броски малого мяча верх и ловля его двумя руками 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 19
14		Занятие 14	4.10. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 2. прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. переброска мячей друг другу парами 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 20
15		Занятие 15	6.10. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками 2. учить ориентироваться на игровом пространстве 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
16		Занятие 16	7.10. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнуты ноги 2. Отбивание мяча одной на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 21
17		Занятие 17	11.10. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 40 см с 	Л. И. Пензуляева

					<p>приземлением на полусогнутые ноги</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p>3. Лазание в обруч на четвереньках</p>	<p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Подготовительная к школе группа с. 22</p>
18		Занятие 18	13.10. 22		<p>1. игровое упражнение «Кто самый меткий?»</p> <p>2. игровое упражнение «Перепрыгни - не задень»</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Подготовительная к школе группа с. 23</p>
19		Занятие 19	14.10. 22		<p>1. ведение мяча по прямой</p> <p>2. ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3. ходьба по рейке гимнастической скамейке</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Подготовительная к школе группа с. 23</p>
20		Занятие 20	18.10. 22		<p>1. ведение мяча между предметами</p> <p>2. ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч</p> <p>3. равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейке</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Подготовительная к школе группа с. 25</p>

21		Занятие 21	20.10.22		<ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать технику владения мячом во взаимодействие с другими игроками 2. развивать ловкость, быстроту, точность движения, быстроту реакции 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
22		Занятие 22	21.10.22		<ol style="list-style-type: none"> 1. ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 26
23		Занятие 23	25.10.22		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.27
24		Занятие 24	27.10.22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Лягушки» 2. Игровое упражнение «Не попадись» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа

						с.27
25		Занятие 25	28.10. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.28
26		Занятие 26	1.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.31
27		Занятие 27	3.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить способы действия с мячом 2. Совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
28		Занятие 28	4.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на голове 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.31
29		Занятие 29	8.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 	Л. И. Пензуляева Физическая

					<ul style="list-style-type: none"> 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой 3. Передача мяча в шеренгах 	<p>культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.33</p>
30		Занятие 30	10.11. 22		<ul style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение – передача мяча по кругу в одну и другую сторону 2. Игровое упражнение «Не задень» 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.33</p>
31		Занятие 31	11.11. 22		<ul style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазание под дугу 3. Равновесие 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.33</p>
32		Занятие 32	15.11. 22		<ul style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание «По – медвежьей» 3. Равновесие 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.35</p>
33		Занятие 33	17.11. 22		<ul style="list-style-type: none"> 1. Игровые упражнения «Передай – присядь» 2. Подвижная игра «ПО местам» 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.35</p>

34		Занятие 34	18.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стену 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.37
35		Занятие 35	22.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить лазание по гимнастической стенке 2. Равновесие 3. Забрасывание мяча в корзину 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.37
36		Занятие 36	24.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 3. Закрепить способы действия с мячом 4. Совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
37		Занятие 37	25.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.39

38		Занятие	29.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Переброска мячей друг другу 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.40</p>
39		Занятие 39	1.11. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей вести шайбы клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота слева и права 2. Развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движения 	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>
40		Занятие 40	2.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.41</p>
41		41	6.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание под шнур 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.42</p>

42		42	8.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Пройди не мешай» 2. Игровое упражнение «Из кружка в кружок» 3. Игровое упражнение «Стой!» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.42
43		43	9.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.44
44		44	13.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей в парах 2. Ползание на четвереньках 3. Прыжки со скамейки 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.45
45		45	15.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать ведение шайбы клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота слева и права 2. Развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движения 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
46		46	16.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по гимнастической 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в

					<p>скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p>	<p>детском саду. Подготовительная к школе группа с.46</p>
47		47	20.12. 22		<p>1. Лазание по гимнастической станке с переходом на другой пролет</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.47</p>
48		48	22.12. 22		<p>1. Игровое упражнение «Точный пас»</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»</p> <p>3. Игровое упражнение «По дорожке проскользи»</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.47</p>
49		49	23.12. 22		<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки через препятствие</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.48</p>
50		50	27.12. 22		<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная</p>

						к школе группа с.50
51		51	29.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 3. закрепить ведение шайбы клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота слева и права 4. Развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движения 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
52		52	30.12. 22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч» 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.51
53		53	10.1.23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.52
54		54	12.1. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» 2. Игровое упражнение «Веселые воробушки» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.53

55		55	13.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 2. Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.53</p>
56		56	17.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Переброска мячей друг другу 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.55</p>
57		57	19.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ударять по скользящей шайбе справа и с лева 2. Развивать скоростно-силовые качества 3. Учить детей играть командами 	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>
58		58	20.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленках с мешочком на голове 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами 3. Прыжки через короткую 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.56</p>

					скакалку различными способами	
59		59	24.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.57
60		60	26.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «По ледяной дорожке» 2. Игровое упражнение «По местам» 3. Игровое упражнение «Поезд» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.57
61		61	27.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.58
62		62	31.01. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейке 2. Прыжки между предметами 3. «Передача мяча» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.59

63		63	2.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 4. совершенствовать ударять по скользящей шайбе справа и с лева 5. Развивать скоростно-силовые качества 6. Учить детей играть командами 	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>
64		64	3.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Лазание под дугу прямо боком 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 61</p>
65		65	7.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах руками 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами 3. Переброска мячей друг другу в парах 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.61</p>
66		66	9.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепит детей вести шайбы клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота слева и права 2. Развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движения 	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>

67		67	10.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на гимнастическую стенку 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки 3. «Попади в круг» Метание мешочков правой и левой рукой в обручи 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.62</p>
68		68	14.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 3. Метание мешочков в горизонтальную цель 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.63</p>
69		69	16.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 7. закрепить удары по скользящей шайбе справа и с лева 8. Развивать скоростно-силовые качества 9. Учить детей играть командами 	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>
70		70	17.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3. Прыжки из обруча в обруч 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.64</p>

					4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке	
71		71	21.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на гимнастическую стенку 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Эстафета с мячом «Передал – садись» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.65
72		72	24.02. 23		<p>Закрепит детей вести шайбы клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота слева и права</p> <p>10. Развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движения</p>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
73		73	28.02. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу 2. Прыжки 3. Эстафетами с мячом «Передача мяча в шеренге» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.71
74		74	2.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной 2. Прыжки на правой и левой ноге 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.72

					3. Эстафета с мячом	
75-76		75-76	3.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить правила игры в баскетбол 2. Совершенствовать технику ведения , передачи, бросков мяча 3. Развивать точность, координацию движений, быстроту, глазомер 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
77		77	7.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку 2. Перебрасывание мяча через стенку 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.73
78		78	14.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнур 2. Переброска мячей в парах 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с. 74
79		79	16.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра с бегом «Мы – веселые ребята» 2. Игра «Охотники и утки» 3. Игра «Тихо – громко» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.74
80		80	17.03. 23		1. Метание мешочков в	Л. И. Пензуляева

					<p>горизонтальную цель</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 	<p>Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.75</p>
81		81	21.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине 3. Равновесие – ходьба между предметами «змейкой» 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.77</p>
82		82	23.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить правила игры в баскетбол 2. Совершенствовать технику ведения , передачи, бросков мяча 3. Развивать точность, координацию движений, быстроту, глазомер 	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>
83		83	24.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на гимнастическую стенку 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.78</p>
84		84	28.03. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание под шнур прямо 	<p>Л. И. Пензуляева</p>

					ибоком, не задевая шнур 2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге» 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.79
85		85	30.03. 23		1. Игровое упражнение «Передача мяча в колонне» 2. Игра «Удочка»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.79
86		86	31.03. 23		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.80
87		87	4.04. 23		1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове на голове 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвижением вперед 3. Переброска мячей друг другу в парах	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.81

88		88	6.04. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить правила игры в баскетбол 2. Совершенствовать технику ведения , передачи, бросков мяча 3. Развивать точность, координацию движений, быстроту, глазомер 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
89		89	7.04. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Броски мяча друг другу в парах 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубиков» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.82
90		90	11.04. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Эстафета с мячом «Передал – садись» 3. Лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.83
91		91	13.04. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Пас ногой» 2. Игровое упражнение «Пингвины» 3. Подвижная игра «Горелки» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.83
92		92	14.04. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит?» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в

					<ul style="list-style-type: none"> 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 	детском саду. Подготовительная к школе группа с.83
93		93	18.04. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, скрестно 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.85
94		94	20.04. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. закрепить правила игры 2. разучивание техники защиты и нападения в мини-баскетболе 3. закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
95		95	21.04. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в шеренгах 2. Прыжки в длину с разбега 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.86
96		96	25.04. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнур на правой 	Л. И. Пензуляева

					<ul style="list-style-type: none"> и левой ноге попеременно 2. Переброска мячей друг другу в парах 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару» 	<p>Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.87</p>
97		97	27.04. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение с мячом «Передача мяча в колонне» 2. Подвижная игра «Лягушки в болоте» 3. Подвижная игра «Горелки» 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.87</p>
98		98	28.04. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передовая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг 2. Прыжки с ноги на ногу, подвигаясь вперед 3. Броски малого мяча о стену и ловля мяча после отскока 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.87</p>
99		99	5.05. 23		<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу 2. Броски мча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 3. Прыжки на двух ногах между предметами 	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.88</p>

100		100	11.05. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. закрепить правила игры 2. разучивание техники защиты и нападения в мини-баскетболе 3. закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину 	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
101		101	16.05. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.89
102		102	12.05. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.90
103		103	16.05. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое задание «Ловкие прыгуны» 2. Игровое задание «Проведи мяч» 3. Игровое задание «Пас друг другу» 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.91
104		104	18.05. 23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие – ходьба по рейке 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в

					гимнастической скамейке 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	детском саду. Подготовительная к школе группа с.90
105		105	19.05.23		1. Метание мешочков на дальность 2. Лазание под шнур прямо и боком 3. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.92
106		106	23.05.23		1. закрепить правила игры 2. совершенствование техники защиты и нападения в мини-баскетболе 3. закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
107		107	25.05.23		1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа с.94
108		108	26.05.23		1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по медвежьей» 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге 3. Равновесие – ходьба с	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа

					перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове	с.95
--	--	--	--	--	---	------

Список литературы

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.
2. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Под ред. Л.И. Пензулаевой. - Мозаика-Синтез, 2011. – 99 с.
3. Играй на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет/ Под. ред. Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой. – Вентана-Граф, 2015. – 224 с.

