

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Основная общеобразовательная школа
поселка Ново-Гурьевское»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Кузьмина Е.А.
Приказ № 50-од от 14.06.2024 г.

Рабочая программа
дошкольного образования
«Физическая культура»
возраст детей 6-7 лет
2024-2025 учебный год

п. Ново-Гурьевское
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования «Физическая культура» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования по учебному предмету «Физическая культура», входящий в образовательную область «Физическое развитие»; в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МАОУ ООШ п. Ново-Гурьевское приказ № 36/1-од от 20.07.2021 г., в том числе Рабочей программы воспитания; с использованием программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа ориентирована на детей 6-7 лет.

Физическая культура – одно из важнейших направлений работы воспитателя, которое обеспечивает своевременное психическое развитие ребенка. Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

2.Цели и задачи.

Цель:

- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

- 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.

Основной принцип работы.

- Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
- Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- Систематический характер;

- Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

2. Планируемые результаты освоения Программы

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать-предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

3. Содержание программы

| Раздел | Содержание программы | Формы работы |
|---------------|-----------------------------|---------------------|
|---------------|-----------------------------|---------------------|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Физкультурнооздоровительная работа.</p> | <p>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 достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.</p> | <p>Образовательная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочноигрового и интегративного характера Контрольнодиагностическая деятельность Спортивные и физкультурные</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> | <p>досуги</p> <p>Соревновательные состязания</p> |
|--|---|--|

| | | |
|---------------------------|---|--|
| Основные движения. | Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена | Образовательная деятельность Утренняя |
|---------------------------|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим 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.</p> <p>Упражнения в равновесии. 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 колено, 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 7,5– 6,5 секунды к концу года.</p> <p>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 50–35 см).</p> | <p>гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочноигрового и интегративного характера Контрольнодиагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>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.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| | <p>чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между коленями мешочком с песком или мячом (диаметр 5-10 см). 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.</p> <p>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.</p> <p>Строевые упражнения. Построение 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, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.</p> | |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать | Образовательная деятельность |

| | |
|--|---|
| <p>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 (пальцы 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 изза головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в 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 скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой</p> | <p>Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочноигрового и интегративного характера Контрольнодиагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные соревнования</p> |
|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>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</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | <p>равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.</p> | |
| <p>Спортивные упражнения</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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?».</p> | <p>Образовательная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочноигрового и интегративного характера Контрольнодиагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>«Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.</p> <p>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.</p> <p>Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд). Погружаться в воду с</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх – вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др. Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| <p>Спортивные игры</p> | <p>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.</p> <p>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. Усвоить основные правила игры.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> | <p>Образовательная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочноигрового и интегративного характера Контрольнодиагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания</p> |
| | <p>рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.</p> | |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| <p>Подвижные игры</p> | <p>Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p> | <p>Образовательная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочноигрового и интегративного характера Контрольнодиагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания</p> |
|------------------------------|--|--|

Тематическое планирование к рабочей программе «Физическая культура»

| №п/п | Тема | Цели и задачи | Литература |
|-------------|-------------|---|---|
| 1 | Занятие 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 2 | Занятие 2 | Продолжать упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 3 | Занятие 3 | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 4 | Занятие 4 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 5 | Занятие 5 | Продолжать упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 6 | Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|---|-----------|---|--|
| 7 | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 8 | Занятие 8 | Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с четким | Л.Н. Пензулаева Физическая |

| | | | |
|----|------------|---|--|
| | | фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 9 | Занятие 9 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 10 | Занятие 10 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 11 | Занятие 11 | Продолжать упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 12 | Занятие 12 | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 13 | Занятие 13 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 14 | Занятие 14 | Продолжать закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 15 | Занятие 15 | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 16 | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 17 | Занятие 17 | Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 18 | Занятие 18 | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 19 | Занятие 19 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 20 | Занятие 20 | Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 21 | Занятие 21 | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 22 | Занятие 22 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 23 | Занятие 23 | Продолжать закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 24 | Занятие 24 | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в | Л.Н. Пензулаева Физическая |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| | | умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. | культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 25 | Занятие 25 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 26 | Занятие 26 | Продолжать закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| 27 | Занятие 27 | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 28 | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 29 | Занятие 29 | Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 30 | Занятие 30 | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 31 | Занятие 31 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 32 | Занятие 32 | Продолжать упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: |
| | | упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 33 | Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 34 | Занятие 34 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 35 | Занятие 35 | Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 36 | Занятие 36 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 37 | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 38 | Занятие 2 | Продолжать упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 39 | Занятие 3 | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 40 | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: |
| | | попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| 41 | Занятие 5 | Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 42 | Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения наравнвесие, в прыжках, на внимание. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 43 | Занятие 7 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 44 | Занятие 8 | Продолжать повторять ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 45 | Занятие 9 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 46 | Занятие 10 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 47 | Занятие 11 | Продолжать повторять ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 48 | Занятие 12 | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| | | | группа (6-7лет)». |
| 49 | Занятие 13 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 50 | Занятие 14 | Продолжать повторять ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 51 | Занятие 15 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 52 | Занятие 16 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 53 | Занятие 17 | Закрепить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 54 | Занятие 18 | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 55 | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 56 | Занятие 20 | Закрепить ходьбу и бег с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 57 | Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 58 | Занятие 22 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 59 | Занятие 23 | Закрепить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 60 | Занятие 24 | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 61 | Занятие 25 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 62 | Занятие 26 | Продолжать закреплять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| 63 | Занятие 27 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 64 | Занятие 28 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 65 | Занятие 29 | Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу) | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 66 | Занятие 30 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 67 | Занятие 31 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 68 | Занятие 32 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 69 | Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 70 | Занятие 34 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 71 | Занятие 35 | Продолжать упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 72 | Занятие 36 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: |

| | | | |
|----|-----------|---|---|
| | | прыжками. | Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 73 | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 74 | Занятие 2 | Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 75 | Занятие 3 | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 76 | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 77 | Занятие 5 | Продолжать упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 78 | Занятие 6 | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 79 | Занятие 7 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 80 | Занятие 8 | Закрепить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе |
| | | по повышенной опоре. | группа (6-7лет)». |
| 81 | Занятие 9 | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 82 | Занятие 10 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 83 | Занятие 11 | Закрепить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 84 | Занятие 12 | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 85 | Занятие 13 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 86 | Занятие 14 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 87 | Занятие 15 | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 88 | Занятие 16 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 89 | Занятие 17 | Закрепить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|----|------------|---|---|
| 90 | Занятие 18 | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 91 | Занятие 19 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 92 | Занятие 20 | Продолжать упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 93 | Занятие 21 | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 94 | Занятие 22 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 95 | Занятие 23 | Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 96 | Занятие 24 | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 97 | Занятие 25 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при | Л.Н. Пензулаева Физическая |

| | | | |
|-----|------------|---|--|
| | | ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 98 | Занятие 26 | Закрепить упражнять в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 99 | Занятие 27 | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 100 | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 101 | Занятие 29 | Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 102 | Занятие 30 | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 103 | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

| | | | |
|-----|------------|--|---|
| 104 | Занятие 32 | Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 105 | Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе | Л.Н. Пензулаева Физическая |
| | | и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками | культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 106 | Занятие 34 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 107 | Занятие 35 | Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |
| 108 | Занятие 36 | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом | Л.Н. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет)». |

6.Методическое обеспечение

1. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой.
2. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
3. Авторской программы Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)».

7. Материально-техническое обеспечение

Физкультурный уголок. Кегли, мячи разных размеров мешочки для метания, мат, ребристая дорожка, скамейки, погремушки, кубики, бубен, султанчики, детские спортивные игры, массажные коврики, «Дорожки здоровья», музыка для релаксации, стаканчики для полоскания рта, мягкие модули. сухой бассейн, кубы деревянные, дуги, ленты, мешочки с грузом, мячи разного размера, обручи разных размеров, палки гимнастические, скакалки, шнур плетеный, мягкие модули кегли

8.Список литературы.

1. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексные упражнения для детей 3-7 лет 2019
2. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду:Подготовительная к школе группа (6-7лет) / Издательство Мозаика-Синтез Москва, 2019
3. Физкультурные праздники в детском саду Москва«Просвещение» 2019 4. Физкультурные минутки в детском саду /И.Е. Аверина.М.Айрис-пресс,2019.
5. Формирование представлений о здоровом образе жизни Дошкольников /И.М.Новикова М. Мозаика Синтез.2019.
6. И.Е. Аверина. Физкультурные минутки в детском саду / М.Айрис-пресс,2019.
7. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду
8. Н.С. Голицына Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ Москва 2019

