

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №20 комбинированного вида»

Принято  
Решением  
Педагогического совета № 1  
Протокол № 1  
От 01.09. 2022 г.



«Утверждено»  
Заведующей МДОУ  
«Детский сад №20  
комбинированного вида»  
Н.С. Герасимовой  
Приказ № ~~30~~ от «1»09.2022 г.

### **Рабочая программа**

Для детей старшей группы 7

по образовательной области «Физическое развитие», (Физическая культура)

составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство»

под. ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева др.- СПб.: ООО  
Издательство на 2021-2022 учебный год

Разработали  
воспитатели:  
Гудожникова Юлия Анатольевна,  
воспитатель первой квалификационной категории  
Маралина Н.М.  
высшая квалификационная категория

город Саранск

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОО « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

### Задачи:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

### Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - способы выполнения упражнений с различными предметами,
  - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
  - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
  - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
  - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
  - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
  - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр,
  - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий лыжный ход,
  - скольжение по прямой на коньках

### Содержание физических упражнений

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища.** Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.**

Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой: 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.**

На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.**

На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см), с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.**

Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.**

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, глазомер. Воспитывать дружеское отношение в группе.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, скамейки, кубики, мелкие модули, мячи.</p>									
	«Здравствуй, детский сад!»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе	Бег в колонне по одному	С флажками	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3-4раза)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами «змейкой» 2-3раза	Перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу (расстояние 2,5м) 10-12раз		«Мышеловка»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать закреплять и дополнять представления о правилах дорожного движения. Закреплять в игровой форме основные виды движений. Воспитывать внимание, навыки осознанного использования знаний правил дорожного движения в повседневной жизни. Развитие ловкости, сообразительности, памяти. /загадки /</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, макет светофора и пешеходного перехода, обручи, тоннель комплекса «Геркулес» картонные рули.</p>									
	«Азбука безопасности»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспыну	бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, с захлестыван	С флажками	«Пешеходный переход» Ходьба парами через макет пешеходного	«Пересадка» Прыжки из обруча в обруч (3-4раза)		«Подземный переход» Пролезание по тоннелю. (2-3раза)	«Цветные автомобили» Игра м/п «Лучший пешеход»

			ю	ием голени назад		о перехода на сигнал светофора				
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Учить прокатывать мяч одной рукой. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Развивать ловкость, прыгучесть и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать организованность на занятиях по физкультуре.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, шнур 2 шт., мячи, кегли, скамейки, веревочка с мешочком на конце.</p>									
	Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастической палкой	Ходьба по шнуру боком приставным шагом (4раза)		Прокатывание мяча одной рукой между кеглями (ширина 30–40 см, длина 3 м) (5-6раз)	Ползание на ладонях и ступнях по скамейке (2-3раза)	«Удочка»
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Закреплять ОВД в игровой форме. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, муляжи овощей и фруктов, фитболы – 2 шт.; фишки – 2 шт.; корзины 2 шт., ведерки 2шт., мячи.</p>									
	«Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх»	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы враспыну по звуковому сигналу найти свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастической палкой	«Свари из овощей борщ, а из фруктов компот», пробежав по резиновым следам	«Пробеги с двумя арбузами» (мячами)	Прокатывание фитбола «Прокати по полю тыкву»		«Кто быстрее соберет урожай»

## ОКТАБРЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Обучать энергичному отталкиванию ногами и взмаху рук в прыжках в высоту с доставкой до предмета. Повторить ходьбу по скамейке, неся корзину с овощами. Упражнять в подбрасывании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, глазомера, координации движений. Воспитывать упорство в достижении цели, трудолюбие, бережное отношение к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> бутафорские листочки, скамейки, корзины, бутафорские овощи и фрукты, мячи.</p>									
«Осень. Осенние явления»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне лицом и спиной вперед	Бег «змейкой»; широким шагом	С бутафорским и листочками	Ходьба по г/скамейке, неся корзину с овощами. (2-3раза)	Подпрыгивание на двух ногах вверх (достань яблоко с яблони) (8-10 раз)	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (яблочки дружно вверх бросали) (10-12раз)		«Плетень» «Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину).	
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить с летними видами спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Закреплять ОВД в игровой форме. Поддерживать интерес к различным видам спорта. Формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Оборудование:</u> ленты, скамейки, мешочки, мишень, мячи, дуги, маты.</p>									
«Моя Республ ика»	Повороты на месте прыжком в разные стороны	Ходьба спортивным шагом (спортивная ходьба)	Бег высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, широкими прыжками (легкая атлетика)	С лентами (художественная гимнастика)	Ходьба по г/скамейке на носках, на середине равновесие на одной ноге «ласточка», пройти до конца скамейки, спрыгнуть на мат		Ведение мяча ногой, забить мяч в ворота /футбол/	Лежа на животе и спине имитация стилей плавания	«Мы ребята дошколята» (с имитацией движений различных видов спорта)	

					/сп. гим-ка/					
III.	<p><u>Программное содержание:</u> формировать умение перестраиваться в два круга. Учить ходьбе по скамейке боком приставным шагом. Упражнять в подлезании под дугу. Закрепить умение отбивать мяч одной рукой. Развивать глазомер, ловкость, координационные способности, выносливость. Воспитание внимания, уверенности.</p> <p><u>Оборудование:</u> малые мячи, скамейки, мячи большого диаметра, дуги, мягкий мяч.</p>									
Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег врассыпную с остановкой по сигналу «зайцы, аист, лягушки»	С малым мячом	Ходьба по скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2-3раза)		Отбивание мяча одной рукой 5-6раз подряд	Подлезание под дугу прямо и боком (в группировке) не касаясь руками пола (3-4раза)	«Ловишки с мячом» М/п «Тик-так»	
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с расчетом на первый – второй. Учить перепрыгивать предметы. Упражнять в переползании через препятствия. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях.</p> <p><u>Оборудование:</u> малые мячи, бруски, мелкие и крупные модули,</p>									
Традиционная структура занятия	Расчет на первый-второй в шеренге	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, с выполнением задания для рук	Бег парами	С малым мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (3-4раза)	Прыжки через предметы на двух ногах (высота 15–20 см)		Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2-3раза)	«Гуси – лебеди» Игра м/п «Летает-не летает»	

## НОЯБРЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить сохранять равновесие, осуществляя профилактику плоскостопия. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений, воображение. Воспитывать целеустремленность.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур 2шт., кубики, тоннель комплекса «Геркулес».</p>									
	«Мы - моряки»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Ходьба по диагонали приставным шагом вправо, влево; сменой ведущего	Бег сменой направления, с захлестыванием голени назад	Без предметов	«Переход на соседнюю мачту» Ходьба по шнуру приставным шагом вперед (2-3раза)	«Перепрыгни и через медузу» Прыжки на двух ногах вперед-назад через кубик (2р по 8 прыжков)		«Спуск в трюм» Ползание по пластунски под дугами, составляющими тоннель (3раза)	«Море волнуется» Игра м/п «Хрустальная вода»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Повторить перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди. Упражнять в ползании на животе по скамейке. Развивать координационные способности, глазомер, силу мышц. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнуры, мячи, гимнастические скамейки.</p>									
	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в две колонны	Ходьба с заданиями для рук и ног	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег в рассыпную; в колонне; обычный бег	Без предметов		Прыжки с продвижением вперед-поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расст.4м) 2-3раза	Перебрасывание мяча друг другу от груди (12-13раз)	Ползание на животе по гимнастической скамейке (2-3раза)	«Медведь и пчелы»
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать представление о четких поворотах на углах зала. Учить ведению мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, глазомер.</p>									

<p>Способствовать тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к мордовской культуре.  <u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки 3-4 шт., мячи, конусы.</p>									
Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах	Ходьба между предметами	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от скамейке) 2-3раза		Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расст. 5м) 2-3раза	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени (2-3раза)	Мордовская п/и «В горшки»
<p>IV. <u>Программное содержание:</u> Развитие ловкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Воспитание внимания, смелости, чувства коллективизма, потребности заниматься физкультурой. Создание положительных эмоций у детей. Воспитывать интерес к играм.  <u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, веревочка с мешочком на конце, ленточки, гимнастическая стенка, картонные цветные рули.</p>									
Занятие построено на подвижных играх	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках		П/и «Удочка»	П/и «Ловишки с ленточками»	П/и «Пожарные на учении»	«Цветные автомобили»

## ДЕКАБРЬ

I. Программное содержание: формировать умение рассчитывать по порядку. Научить влезать по наклонной лестнице с переходом на доску для спуска сидя. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании. Упражнять в ползании. Развивать равновесие, ловкость, силу мышц рук, быстроту. Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до намеченной цели.  
Оборудование: обручи, спортивный комплекс «Геркулес», скамейки, маты, конусы, палочки., детские рюкзаки 2 шт.

«Мы – туристы»	Расчет в шеренге по порядку	Разновидности ходьбы между предметами	Бег между предметами	«Тренировка туриста перед походом» С обручем	«Заберись на гору и спустись» Влезание по наклонной лестнице на ладонях и ступнях и спуск наклонной доски сидя (спортивный комплекс «Геркулес»)	«Спрыгни с поваленного дерева» Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)		«Проползи мимо крокодилов» Ползание способом «крокодил» (на ладонях и носках ног) расст.4м.	Эстафета «Разведки костер»
----------------	-----------------------------	---------------------------------------	----------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

II. Программное содержание: Учить подниманию туловища из положения лежа на спине. Упражнять в прыжках на одной и двух ногах и в подбрасывании и ловле мяча. Развивать силу мышц живота, координационные способности, ловкость, глазомер. Воспитывать упорство, желание заниматься физкультурой.  
Оборудование: обручи, маты, мячи, шнур.

Традиционная структура занятия	Построение в две колонны за направляющим	Ходьба с заданиями для рук; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	С обручем	<b>Гимнастические упр.</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине в парах (2 по 10-15 раз)	«Классики» Прыжки в чередовании на одной и двух ногах 3-4 раза)	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10-12 раз)		«Мороз-Красный нос»
--------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------

III.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить прыжкам через короткую скакалку. Закрепить навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча. Воспитание целеустремленности.</p> <p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки по кол-ву детей, гимнастические скамейки, мешочки, мягкие мячи.</p>									
Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – враспынную	С короткой скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от скамейки) 2-3раза	Прыжки через короткую скакалку на месте	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 2,5м правой и левой рукой способом от плеча (браз)		«Охотники и зайцы»	
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Формирование умения перестраиваться из одной шеренги в две. Совершенствовать навыки ловли и броска мяча. Развивать мышечную силу, ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.</p> <p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки по кол-ву детей, фитболы, мешочки с песком, мячи, дуги, конусы, мишени, шнур.</p>									
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	С короткой скакалкой	«Кавалеристы» Прыжки на фитболах.	«Пингвины» Прыжки с зажатым мешочком между колен	«Передал-садись»	Комбинированная эстафета с пролезанием, метанием.	«Самолеты» М/п «Летает, не летает»	

## ЯНВАРЬ

II.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Упражнять в ловле мяча одной рукой и ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности, ловкость. Воспитывать упорство в достижении цели. Формировать элементарные представления о празднике, обычаях русского и мордовского народа.</p> <p><u>Оборудование:</u> кегли, конусы, мячи малого и большого диаметра, дуги.</p>									
	«Калядки» Занятие с элементами ритмической гимнастики	Перестроение в две колонны, в круг	Ходьба между предметами	Бег между предметами	Ритмическая гимнастика		Прыжки в длину с места (6-8 раз)	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой	Ползание под дугами на четвереньках, прокатывая мяч головой перед собой (2-3 раза)	Танцевально-игровые движения в хороводе. Мордовская п/и «Тканье полотна»
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в ходьбе по г/скамейке с дополнительным заданием, в прыжках через предметы с усложнением. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений. Развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, «снежки», шнур.</p>									
	«Зимние забавы»	Перестроение в две колонны	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по сигналу	Ритмическая гимнастика	«Пройди по хрустальному мостику со снежком» Ходьба по г/скамейке,	«Перепрыгни снежок» Прыжки на двух ногах вперед-назад через «снежок»	«Кто дальше бросит снежок» Метание мешочков на дальность правой и		«Снежная королева»

			м			перекладыва ая «снежок» из одной руки в другую над головой (3 раза)	(2р по 8 прыжков)	левой рукой (5- 6 раз)		
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Продолжать знакомить с зимними видами спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Формировать потребность в двигательной активности. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Воспитывать организованность, самостоятельность, осознанно относиться к выполнению упр-й.</p> <p><u>Оборудование:</u> лыжи, мешочки с песком, шнур, мишени, шайбы, клюшки, дуги.</p>									
	«Саранск – столица Мордовии»	Построение в две колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег со сменой ведущего по сигналу	Ритмическая гимнастика		Прыжки на месте с поворотом на 180* и 360*/фигурное катание/	Ходьба на одной лыже 4-5м, метание мешочка в цель из положения лежа на животе /биатлон/	Ведение шайбы клюшкой по прямой, забив шайбу в ворота (2-3раза) /хоккей/	«Мы ребята дошколята..» (с имитацией движений различных видов спорта)

## ФЕВРАЛЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить ходьбе по г/скамейке с одновременными бросками и ловлей мяча. Упражнять в прыжках на одной ноге. Закрепить навык броска и ловли мяча друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения, уважительное отношение друг к другу.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра, гимнастические скамейки, конусы, гимнастическая лестница, маты, колокольчики.</p>									
	«Мы друзья – товарищи»	Перестроение в два круга, в три колонны	Ходьба по диагонали, в приседе, с заданиями для рук и плечевого пояса	Приставные прыжки правым и левым боком, бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза)	Прыжки на одной ноге «змейкой» между конусами (по 2 раза на правой и левой)	«Не выпускай мяч из круга» Перебрасывание мяча по кругу		«Пожарные на учении»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить прыжкам через короткую скакалку. Закрепить ведение мяча одной рукой в ходьбе. Упражнять в ползании по г/скамейке на животе. Развивать ловкость, координационные способности, силу мышц рук, статическое равновесие. Воспитывать собранность, стремление к достижению цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра, короткие скакалки, гимнастические скамейки, обруч.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в две шеренги	Ходьба выпадами, мелкими шагами, спиной вперед	Бег, по сигналу – остановиться и присесть	С мячом		Прыжки через короткую скакалку на месте	Ведение мяча одной рукой (6 метров) (3 раза)	Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками (3-4 раза)	«Совушка»
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Расширять представлений детей о Российской армии и защитниках Отечества. Развивать ловкость, глазомер, быстроту, координационные способности. Воспитывать внимательность, смелость, чувство гордости за свою страну, умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, две корбочки, две доски, резиновые следы, обручи, мешочки, кегли, дуги, гимнастические скамейки, мелкие модули,</p>									

кубики.									
«Защитники Отечества» Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в две колонны, в две шеренги	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	С флажками	Эстафета «Не потеряй груз»	Эстафета «Переправа» (с двумя обручами)	«Меткий стрелок» Сбить мешочком кеглю	«Доберись и подай сигнал» (комбинированная эстафета)	«Сапёры» (с кубиками)
<p>IV. <u>Программное содержание:</u> Учить влезать на г/стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по г/скамейке; в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать смелость, стремление в достижении цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, гимнастическая стенка, маты, гимнастические скамейки, шнуры, обручи.</p>									
Традиционная структура занятия	Повороты прыжком направо, налево.	ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами и прыжком кругом	Бег, по сигналу – враспыну в сочетании с построением в колонну	С флажками	Ходьба по г/скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза)	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места /расст. 6 м/ (2-3 раза)		Влезание на г/стенку разноимённым способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2раза)	«Бездомный заяц» М/п «Угадай, кто кричит?»

**МАРТ**

<p><b>I.</b> <u>Программное содержание:</u> Удерживать равновесие и сохраняя хорошую осанку при ходьбе по канату боком с мешочком на голове. Упражнять в прыжках через г/палки и в перебрасывании мяча друг другу. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Воспитывать творческое воображение.  <u>Оборудование:</u> гимнастические палки, канат, мешочки, мячи.</p>									
«Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени;	С гимнастическими палками	«Канатоходец» Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза)	«Дрессированные зверюшки» Прыжки на двух ногах через г/палки (3-4 раза)	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз)		«Угадай, кто это?» нфз 50
<p><b>II.</b> <u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Развитие координации движений, силы мышц ног, глазомера, ловкости. Воспитывать стремление в достижении цели.  <u>Оборудование:</u> гимнастические палки, две стойки, резиночка с мешочком, маты, мешочки, мишени, кегли, гимнастические скамейки.</p>									
Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег со сменой направления; спиной вперед	С гимнастическими палками		Прыжок в высоту с разбега /высота 30см, расст. 3 м/ (5-6 раз)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой /высота 1,5м/ (3 раза)	Ползание на четвереньках между кеглями (2-3 раза)	«Медведи и пчелы»

III.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, в ползании вверх и вниз по наклонной доске. Формирование правильной осанки и развитие равновесия при ходьбе по г/скамейке. Развитие глазомера, координации движений, ловкости. Закреплять представление о перелетных птицах, о названии птенцов различных птиц. Воспитывать любовь к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две ленточки на каждого ребенка, гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, гимнастическая стенка, две доски с крюками, мяч большого диаметра.</p>									
«Перелетные птицы»	Перестроение в две колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, на пятках; в полуприседе; широким и мелким шагом	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, боковой галоп, широким шагом	«Прилетели птицы» С короткими ленточками	Ходьба по г/скамейке, на середине выполнить равновесие на одной ноге (ласточка) и пройти до конца скамейки (2-3 раза)		Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой	Ползание вверх и вниз по наклонной доске (3-4 раза)	«Птицы в клетке» М/п «Птенчики» нфз 113	
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться от мяча, статическое равновесие. Создание положительных эмоций у детей. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, к играм, уважительное отношение друг к другу.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две ленточки на каждого ребенка, «карусель», веревочка с мешочком на конце, мягкий малый мяч, обруч, шнур.</p>									
Занятие, построенное на подвижных играх	Повороты направо, налево в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой». по сигналу – остановка	С короткими ленточками	П/и «Карусель»	П/и «Удочка»	П/и «Ловишки с мячом»	П/и «Совушка»	П/и «Самолеты» М/п «Тик-так»	

## АПРЕЛЬ

I. Программное содержание: Продолжать учить выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. Упражнять в ходьбе по г/скамейке с поворотом на 360\* на середине, сохраняя устойчивое равновесие, в ведении мяча одной рукой. Развивать ловкость, координацию, силу мышц ног, ориентировку в пространстве. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.  
Оборудование: кегли, конусы, гимнастические скамейки, стойки, резиночка с мешочком, маты, мячи большого диаметра.

Традиционная структура занятия	Перестроение в две, колонны в движении	Ходьба между конусами и кеглями с заданием для рук и ног	Бег между конусами и кеглями	Без предметов	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360* на середине (2-3 раза)	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (5-6 раз)	Ведение мяча одной рукой (6 метров) (3 раза)		«Третий лишний» М/п «Как живешь?»
--------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------	---------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------	--	--------------------------------------

II. Программное содержание: Обогащать представление детей о космосе. Упражнять в ползании по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками, в метании в вертикальную цель. Развитие силы мышц рук, ловкости, глазомера, быстроты, координации движений. Формирование навыка здорового образа жизни. Воспитание уважительного отношения к героям – космонавтам.  
Оборудование: картины с изображением космонавта, космоса, гимнастические скамейки, дуги комплекса «Геркулес», диски «Здоровье», мешочки, мишени, обручи, два фитбола.

«Звездная смена»	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Ходьба высоко поднимая колени, с выполнением фигуры по сигналу (ракета, Земля, звезда)	Подскоки, бег с захлестыванием голени назад, обычный бег	«Подготовка космонавтов к полету» Без предметов	«Центрифуга» сидя на диске «Здоровье», ноги согнуты, покружиться 2-3 круга. (3-4 раза)		Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. /расст.3м/ (4-5 раз)	«Выход в открытый космос» Ползание по г/скамейке на животе, проползая на середине скамейки под широкой дугой (3-4 раза)	«Космонавты» М/п «Горячий метеорит»
------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

III. Программное содержание: Закрепить умение прыгать через короткую скакалку. Упражнять в метании мешочков на дальность, выполняя правильное исходное положение и замах. Укреплять мышцы живота, поднимая туловище из положения лежа на спине. Развивать ловкость,

<p>координацию движений. Расширять представления детей о характерных признаках весны, об образе жизни лесных зверей. Закреплять знания названий детёнышей лесных животных. Воспитывать бережное отношение к природе.  <u>Оборудование:</u> короткие скакалки, маты, мешочки, шнур, мяч большого диаметра.</p>									
«Весна, весна на улице»	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба, имитируя животных (медведя, зайчика, лисичку, волка)	Бег приставным и прыжками правым и левым боком, подскоки	С короткой скакалкой	<b>Гимнастические упр.</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине в парах (2 по 10-15 раз)	Прыжки через короткую скакалку на месте	Метание мешочков на дальность (5-6 раз)		«Медведь» М/п «Назови детеныша» нфз122
<p>IV. <u>Программное содержание:</u> Закреплять навык влезания на г/стенку одноименным способом. Упражнять в равновесии и прыжках через короткую скакалку. Развивать координацию движений, ловкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость, воображение, интерес к мордовским играм. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах.  <u>Оборудование:</u> короткие скакалки, гимнастическая стенка, маты, канат, мешочки, мяч большого диаметра.</p>									
«Домашние животные; птицы»		Ходьба, имитируя домашних животных (кошка, лошадка, коза, собачка)	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег враспыну	С короткой скакалкой	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза)		Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед /расс. 8-10 м/ (3-4 раза)	Лазанье по г/стенке одноименным способом, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз (2-3 раза)	Мордовская п/и «В курочек» М/п «Козочка» нфз 118

## МАЙ

I. Программное содержание: Упражнять в перешагивании через модули, положенные на г/скамейку, в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать патриотические чувства, уважение к историческому прошлому.  
Оборудование: обручи, гимнастические скамейки, мелкие модули, мячи (диаметр 10 см), шнур.

«Они защищали Родину»	Построение в три колонны	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег «змейкой» по сигналу – остановка	С обручем	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через модули, положенные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (по 2раза на каждой ноге)	Бросание мяча о стену одной рукой, а ловля двумя (8-10 раз)		«Самолеты»
-----------------------	--------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	--	------------

II. Программное содержание: Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом. Выявить уровень овладения основными движениями. Способствовать тренировке выносливости. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.  
Оборудование: обручи, сантиметровая лента, два резиновых следа, мешочки, шнур.

Зачётное	Размыкание из одной колонны в три колонны приставным и шагами (в разные стороны)	Ходьба в полуприседе, в приседе, высоко поднимая колени	Бег в медленном темпе по спортивной площадке	С обручем		Прыжок вверх с места /20-26 см/	Метание мешочков на дальность /6-9м/		«Гуси – лебеди»
----------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------	--	---------------------------------	--------------------------------------	--	-----------------

III. Программное содержание: Выявить уровень овладения основными движениями. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.  
Оборудование: измерительная линейка, набивной мяч, обручи.

	Зачётное	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок, с заданиями для рук и ног	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, боковой галоп, широким шагом	Ритмическая гимнастика		Прыжок в длину с места	Броски набивного мяча		«Бездомный заяц»
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Выявить уровень овладения основными движениями. Развитие скоростных качеств. Создание положительного настроения в форме игровой деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажок, секундомер, мячи большого диаметра, шнур.</p>									
	Смешанное (зачетное и игровое)	Перестроение в три колонны	Ходьба выпадами, мелкими шагами, спиной вперед	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Ритмическая гимнастика		«Мышеловка»	«Передача мяча над головой»	«Не оставайся на земле»	«У медведя во бору»

Литература: Физкультурные занятия в детском саду/ О.М.Литвинова. Феникс, 2008