

ПРИНЯТ

Решением педсовета
протокол

от 31.08.2021 №1

УТВЕРЖДЕН

и введен в действие

приказом № 22

от 01.09.2021

заведующая Старо-Каразерикского
детского сада №1 «Аккош»

Муш А.Р.Мустаева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид организованной образовательной деятельности: Физическая культура

Возрастная группа: 6-7 лет

Разработчики: Каюмова Л.А. ,Сагъдеева С .В.

Оглавление

1 Пояснительная записка.....	2стр
2.Психолого- педагогические условия реализации Программы.....	4 стр.
3 Планируемы результаты освоения Программы.....	4 стр.
4 Содержание Программы	6стр.
5 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы	13стр.

1. Пояснительная записка

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Рабочая программа по развитию детей старшей группы (Далее - Программа) разработана в соответствии с Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) и предназначенной для использования в дошкольных образовательных организациях для формирования основных образовательных программ (ООП ДО) и основной общеобразовательной программой детского сада «Аккош», в соответствии с введёнными в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса старшей группы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Аккош»

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.
- Образовательная программа ДОУ.

Цели и задачи программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Срок реализации программы: Программа разработана на 1 год и реализуется в 2019-2020 учебном году

Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников: см. Примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы»,(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева) стр.248-250

Основные принципы работы:

При построении рабочей программы учитываются следующие принципы:

- 1) соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- 2) сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- 3) отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- 4) обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- 5) основывается на комплексно - тематическом принципе построения образовательного процесса;
- 6) предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- 7) предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- 8) обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;
- 9) учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

10) направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

2. Психолого- педагогические условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого –педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивает их эмоциональное благополучие:

- 1. Уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях
- 2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям
- 3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития
- 4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей с друг другом в разных видах деятельности
- 5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности
- 6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения
- 7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия
- 8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность

3. Планируемые результаты освоения Программы

Подготовительная группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. 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 простом пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности

ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные 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. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4.Содержание Программы

Комплексно -тематическое планирование по «Физической культуре» в подготовительной группе

5.Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

месяц	Неделя.	Программное содержание
сентябрь	1 неделя	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. Подвижная игра «Ловишки».
		Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком, перешагивая через мячи. Учить прыгать на двух ногах через набивные мячи, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки».
		Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
	2 неделя	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. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
		Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, в перебрасывании мяча стоя в шеренгах (снизу по сигналу воспитателя, 10-12 раз). Упражнять в ползании – «крокодил» (расстояние не более 3 м.). Подвижная игра «Не оставайся на полу».
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Подвижная игра «Совушка».
	3 неделя	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. Подвижная игра «Удочка».

Октябрь		Упражнять детей в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловить его двумя руками; ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Учить ходить по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. Подвижная игра «Удочка».
		Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Подвижная игра «Совушка».
	4 неделя	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. Подвижная игра «Не попадись».
		Упражнять детей: в лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. Ходить боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи: соблюдать дистанцию, спину и голову держать прямо. Прыгать на правой и левой ноге через шнуры. Подвижная игра «Не попадись».
		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц».
		Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре (ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове), прыжках на двух ногах вдоль шнура. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц».
		Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках
	2 неделя	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. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
		Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать ловкость в упражнениях с мячом; в лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, в умении группироваться. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
. Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Совушка».		
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка».	
	Повторить упражнения в ведении мяча между предметами. Упражнять в сохранении равновесия при ползании на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч; в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Подвижная игра «Удочка».	
	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не попадись».	

Ноябрь	4 неделя	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. Подвижная игра «Удочка».
		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. Подвижная игра «Удочка».
		Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
	1 неделя	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. Подвижная игра «Догони свою пару».
		Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки за голову. Упражнять в сохранении равновесия при прыжках на правой и левой ноге. Закрепить умение бросать мяч в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.
		Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Подвижная игра «Мышеловка».
	2 неделя	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. Подвижная игра «Фигуры».
		Учить прыгать через скакалку вращая ее вперед. Упражнять в сохранении равновесия при ползании на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч; передавать мяч в шеренгах (проводится в виде эстафеты). Подвижная игра «Фигуры».
		Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц».
		Развивать глазомер при метании мешочков в цель. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра «Перелет птиц».
		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Подвижная игра «По местам».
4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Фигуры».	
	Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закрепить умение бросать мяч в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. Подвижная игра «Фигуры».	

		<p>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. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
Декабрь	1 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
		<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
		<p>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. Подвижная игра «Совушка».</p>
	2 неделя	<p>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. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>
		<p>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. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>
		<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Игровое упражнение «Стой!»</p>
	3 неделя	<p>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. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p>
		<p>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. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p>
		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие. Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p>
	4 неделя	<p>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. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
		<p>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. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>

		Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
Январь	1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Подвижная игра «День и ночь».
		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Подвижная игра «День и ночь».
		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»
	2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка».
		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка».
		Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка».
		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка».
		Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. Подвижная игра «Два Мороза».
	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Подвижная игра «Паук и муха».
		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Подвижная игра «Паук и муха».
		Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
Февраль	1 неделя	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, развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи».
		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, развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи».
		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в перебросе мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Подвижная игра «Не оставайся на земле».	
		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в перебросе мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Подвижная игра «Не оставайся на земле».	
		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровое упражнение на санках, с клюшкой и шайбой.	
	3 неделя	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. Подвижная игра «Не попадись».	
		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. Подвижная игра «Не попадись».	
		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	
	4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки».	
		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Эстафета с мячом «Передал – садись».	
		Упражнять в ходьбе с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	
	Март	1 неделя	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. Подвижная игра «Ключи».
			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. Подвижная игра «Ключи».
			Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом
2 неделя		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Подвижная игра «Ключи».	
		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Подвижная игра «Ключи».	
		Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	
3 неделя		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. Подвижная игра «Волк во рву».	
		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. Подвижная игра «Волк во рву».	

		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Подвижная игра «Горелки».
	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка».
		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка».
		Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
Апрель	1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса».
		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса».
		Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
	2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Мышеловка».
		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Мышеловка».
		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Подвижная игра «Горелки».
	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники».
		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники».
		Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой».
		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
		Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом; игровые задания в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Горелки».
Май	1 неделя	Повторить упражнения 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. Подвижная игра «Совушка».

		Повторить упражнения 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. Подвижная игра «Совушка».
		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.
	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки».
		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки».
		Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Подвижная игра «Мышеловка».
	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробы и кошка».
		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробы и кошка».
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную4 повторить задания с мячом и прыжками.
	4 неделя	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. Подвижная игра «Охотники и утки».
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. Подвижная игра «Охотники и утки».		
Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на земле».		

Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.
2. К.В. Закирова, Л.Р. Мортазина “Балачак – уйнап-көлеп үсәр чак”
3. К.В. Закирова, Л.Р. Мортазина “Әй уйныйбыз, уйныйбыз...”
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений

Пронумеровано, прошнуровано и

Скреплено печатью 12

(*двадцать* страниц)

МБДОУ Старо-Каразерикский

детский сад №1 «Аккош»

Заведующая *Мух* А.Р.Мустаева

