


РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР  
30.08.2019 г.

  
\_\_\_\_\_/ О.П. Вокуева/

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Рабочая учебная программа  
по предмету  
Физическая культура  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
Адаптированной основной образовательной программы ДО  
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1)

Срок реализации программы: 2 года

Программа составлена  
воспитателем Шаховой Н. Г.

2019 г.  
д. Новикбож

## 1. Сведения об образовательной программе.

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с требованиями ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273, ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования").

- на основе:

- Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена ФУМО ОО протокол от 07.12.2017№6/17);
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: «МОЗАИКА - СИНТЕЗ»;

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.

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;
- развивать инициативу, формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 2. Содержание психолого - педагогической работы

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

**Основные движения** Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Программа реализуется в каждой возрастной группе в ходе непосредственно организованной деятельности 3 раза в неделю с 1 сентября по 31 мая. Объем недельной образовательной нагрузки на каждого ребенка для детей дошкольного возраста составляет:

- в старшей группе составляет 75 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 25 минут.

- в подготовительной группе составляет 90 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 30 минут.

Не менее 30 минут в неделю непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла в старшей и подготовительной группах круглогодично проводится на открытом воздухе.

Национально-культурный компонент включен в содержание НОД и составляет не менее 20% от объема программного материала.

### 3. Тематическое планирование старшая группа

Сентябрь			
1	Упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному, в прыжках с продвижением вперед.	Умение прыгать с продвижением вперед, перебрасывать мяч.	Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыгает на двух ногах с продвижением вперед. Играет в подвижную игру «Мышеловка». Играет в игру м.п. «У кого мяч?».
2	Повторение занятия 1		
3	Упражнения в построении	Умение строиться в колонну.	Выполняет игровые упражнения «Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись»,

	колонны.		«По мостику». Играет в п/и «Ловишки».
4	Упражнения в ходьбе и беге между предметами.	Умение ходить и бегать между предметами.	Выполняет ОРУ с мячом. Прыгает на двух ногах. Бросает малый мяч. Бегаёт в среднем темпе. Играет в игру «Фигуры», «Найди и промолчи».
5	Повторение занятия 4		
6	Упражнения в развитии ловкости и бега.	Умение ходить и бегать между предметами.	Выполняет игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень». Играет в игру «Мы веселые ребята».
7	Упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен.	Умение ходить с высоким подниманием колен.	Выполняет ОРУ. Ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходит по канату боком. Бросает мяч двумя руками вверх. Играет в игру «Удочка».
8	Повторение занятия 7		
9	Упражнения для развития ловкости и глазомера	Умение прыгать	Ходит в колонне по одному на носках. Выполняет игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку», «Быстро возьми».
10	Упражнения в равновесии и прыжках.	Умение сохранять устойчивое равновесие, пролезать в обруч боком.	Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит, перешагивая через препятствие. Пролезает в обруч боком. Прыгает на двух ногах с мешиком, зажатым между колен. Играет в игру «Мы веселые ребята».
11	Повторение занятия 10		
12	Упражнения в беге на длинную дистанцию.	Умение бегать на длинную дистанцию.	Выполняет игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному.
Октябрь			
13	Упражнения в беге, прыжках и перебрасывания мяча.	Умение бегать, прыгать и перебрасывать мяч.	Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке боком. Прыгает на двух ногах через короткие шнуры. Бросает мяч двумя руками. Играет в игру «Перелёт птиц», «Найди и промолчи».
14	Повторение занятия 13		
15	Упражнения в прыжках.	Умение прыгать.	Выполняет игровые упражнения с мячом. Играет в п/и «Не попадись»
16	Упражнения в прыжках с высоты.	Умение прыгать с высоты.	Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Прыгает со скамейки на полусогнутые ноги. Ползает по гимнастической скамейке на коленях. Играет в п/и «Не оставайся на полу».
17	Повторение занятия 16		
18	Упражнения в ходьбе и беге.	Умение ходить и бегать.	Выполняет игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».
19	Упражнения в равновесии	Умение держать равновесие.	Выполняет ОРУ с малым мячом. Метает мяч в горизонтальную цель. Подлезает под

			дугу прямо и боком. Ходит с перешагиванием через набивные мячи. Играет в п/и «Удочка».
20	Повторение занятия 19		
21	Упражнения в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия.	Умение ходить и бегать с перешагиванием через препятствия.	Выполняет игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким». Ходит в колонне по одному.
22	Упражнения в ходьбе парами.	Умение ходить парами.	Выполняет ОРУ с обручем. Пролезает в обруч боком. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает на двух ногах на препятствие. Играет в п/и «Гуси – лебеди».
23	Повторение занятия 22		
24	Упражнения в прыжках.	Умение прыгать.	Выполняет игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч». Играет в п/и «Ловишки – перебежки».
Ноябрь			
25	Упражнения в равновесии.	Умение держать равновесие.	Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Перебрасывает мяч двумя руками снизу.
26	Повторение занятия 25		
27	Упражнения с мячом в равновесии и прыжках.	Умение держать равновесие и прыгать.	Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Играет в п/и «Мышеловка». Играет в игру м/п «Угадай по голосу».
28	Упражнения в ходьбе с изменением направления движения.	Умение ходить с изменением направления движения.	Выполняет ОРУ. Прыгает с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Переползает на животе по гимнастической скамейке. Ведет мяч, продвигаясь вперед шагом.
29	Повторение занятия 28		
30	Упражнения в беге.	Умение бегать.	Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», «Затейники». Играет в п/и «Ловишки с ленточками».
31	Упражнения в ходьбе с изменением темпа движений.	Умение ходить с изменением темпа движений.	Выполняет ОРУ с мячом большого диаметра. Ведёт мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезает в обруч прямо и боком. Ходит по гимнастической скамейке боком. Играет в п/и «Удочка».
32	Повторение занятия 31		
33	Упражнения в беге, перебрасывания мяча в шеренгах.	Умение перебрасывать мяч в шеренгах.	Выполняет игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами», «Летает – не летает».
34	Упражнения в	Умение держать	Выполняет ОРУ на гимнастической

	равновесии и прыжках.	равновесие и прыгать.	скамейке. Подлезает под шнур. Ходит по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыгает на правой и левой ноге до предмета. Играет в игры: «Пожарные на учении», «У кого мяч?».
35	Повторение упражнения 34		
36	Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Умение бегать с преодолением препятствий.	Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка».
Декабрь			
1	Упражнения в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга.	Умение сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга.	Ходит и бегаёт в чередовании. Выполняет ОРУ с обручем. Ходит по наклонной доске боком. Прыгает на двух ногах через бруски. Играет в игры: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».
2	Повторение занятия 1		
3	Упражнения в метании снежков на дальность.	Умение далеко бросать снежки.	Выполняет игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз Красный нос».
4	Упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.	Умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки.	Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Бросает мяч вверх и ловит его двумя руками. Ползает на четвереньках между предметами.
5	Повторение занятия 4		
6	Упражнения в прыжках на двух ногах.	Умение прыгать на двух ногах.	Выполняет игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку», «Мороз Красный нос», «Найди предмет».
7	Упражнения в ходьбе и беге в рассыпную.	Умение ходить и бегать в рассыпную, сохранять устойчивое равновесие.	Выполняет ОРУ. Перебрасывает мяч большого диаметра. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Ходит по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Играет в игры: «Охотники и зайцы», «Летает – не летает».
8	Повторение занятия 7		
9	Упражнения в прыжках на двух ногах.	Умение прыгать на двух ногах.	Ходит на лыжах. Выполняет игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки». Ходит в колонне по одному между кеглями.
10	Упражнения в лазании на гимнастическую стенку.	Умение лазать на гимнастическую стенку.	Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Играет в игру «Хитрая лиса».
11	Повторение занятия 10		

12	Упражнения с клюшкой и шайбой.	Умение играть с клюшкой и шайбой.	Выполняет игровые упражнения «По дорожке», «Мы веселые ребята».
Январь			
13	Упражнения в прыжках с ноги на ногу.	Умение прыгать с ноги на ногу	Выполняет ОРУ с кубиком. Ходит и бегают по наклонной доске. Прыгает на правой и левой ноге между кубиками. Играет в «Медведи и пчелы».
14	Повторение занятия 13		
15	Упражнения в передвижении по учебной лыжне.	Умение передвигаться по учебной лыжне.	Катают друг друга на санках. Выполняет шаги на лыжах вправо и влево. Играет в: «Сбей кеглю», «Ловишки парами».
16	Упражнения в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Умение ползать на четвереньках и прокатывать мяч головой.	Выполняет ОРУ с веревкой. Прыгает в длину с места. Проползает под дугами на четвереньках. Бросает мяч вверх. Играет в игру «Совушка».
17	Повторение занятия 16		
18	Игровые упражнения с бегом и метанием.	Умение бегать и метать.	Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги – не задень», «Найдем зайца».
19	Упражнения в перебрасывании мяча друг другу.	Умение перебрасывать мяч друг другу.	Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Пролезает в обруч боком, ходит с перешагиванием через набивные мячи. Играет в «Не оставайся на полу».
20	Повторение занятия 19		
21	Игровые упражнения с бегом, прыжками.	Умение ходить на лыжах, бегать, прыгать.	Выполняет игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз Красный нос».
22	Упражнения в равновесии и прыжках, лазании на гимнастическую стенку	Умение держать равновесие в прыжках.	Выполняет ОРУ с обручем. Лазает на гимнастическую стенку одноименным способом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед. Играет в игру «Хитрая лиса».
23	Повторение занятия 22		
24	Упражнения в изучении поворота на лыжах	Умение поворачивать на лыжах	Выполняет игровые упражнения «По местам», «С горки».
Февраль			
25	Упражнения в сохранении устойчивого равновесия	Умение сохранять устойчивое равновесие.	Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит по гимнастической скамейке., прыгает через бруски, бросает мячи в корзину. Играет в «Охотники и зайцы».
26	Повторение занятия 25		
27	Упражнения в ходьбе по лыжне	Умение ходить по лыжне	Катается на санках. Выполняет упражнение «Пружинка». Выполняет игровые



	скользящим шагом.	скользящим шагом.	упражнения «Точный пас», «По дорожке», «Мороз Красный нос».
28	Упражнения в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Умение лазать под дугу и отбивать мяч о землю.	Выполняет ОРУ с большим мячом. Прыгает в длину с места. Лазает под дугу. Играет в «Не оставайся на полу».
29	Повторение занятия 28		
30	Упражнения в ходьбе на лыжах	Умение ходить на лыжах, метать снежки.	Выполняет игровые упражнения «Кто дальше», «Кто быстрее», «Найди следы зайцев».
31	Упражнения в лазании под палку и перешагивании через нее.	Умение лазить под палку и перешагивать через нее.	Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Метает мешочки в вертикальную цель. Подлезает под палку. Перешагивает через шнур. Играет в «Мышеловку».
32	Повторение занятия 31		
33	Упражнения в метании снежков в цель.	Умение метать снежки в цель.	Выполняет игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше». Играет в «Ловишки».
34	Упражнения в непрерывном беге, сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку разноименным способом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Отбивает мяч в ходьбе. Играет в «Гуси – лебеди».
35	Повторение занятия 34		
36	Упражнения с выполнением заданий	Умение выполнять задания	Выполняет игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Играет в «Ловишки – перебежки».
Март			
1	Упражнения в прыжках с перебрасыванием мяча, ходьбе по канату с мешочком на голове.	Умение прыгать с перебрасыванием мяча, ходить по канату.	Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по канату боком приставным шагом. Прыгает из обруча в обруч. Играет в «Пожарные на учении».
2	Повторение занятия 1		
3	Упражнения в перебрасывании шайбы друг другу.	Умение перебрасывать шайбу друг другу.	Выполняет игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень». Играет в п/и «Горелки». Играет в «Летает – не летает».
4	Упражнения в метании мешочков в цель.	Умение метать мешочки в цель.	Выполняет ОРУ. Прыгает в высоту с разбега, метает мешочки в вертикальную цель, ползает на четвереньках между предметами. Играет в «Медведи и пчелы».
5	Повторение занятия 4		
6	Игровые	Умение бегать в	Выполняет игровые упражнения «Ловкие

	упражнения с мячом прыжками.	и	чередовании с ходьбой.	ребята», «Кто быстрее», «Карусель».
7	Упражнения ползании гимнастической скамейке	в по	Умение ползать по гимнастической скамейке.	Выполняет ОРУ с кубиком. Лазает по гимнастической скамейке, ходит по гимнастической скамейке боком, прыгает вправо и влево через шнур. Играет в п/и «Стоп».
8	Повторение занятия 7			
9	Упражнения равновесии, прыжках и мячом.	в и с	Умение держать равновесие.	Выполняет игровые упражнения «Канатоходец», «Удочка». Участвует в эстафете с мячом «Быстро передай». Играет в «Угадай по голосу».
10	Упражнения метании горизонтальную цель.	в в	Умение метать в горизонтальную цель.	Выполняет ОРУ с обручем. Лазает под шнур боком, ползает на четвереньках, ходит на носках между набивными мячами. Играет в «Не оставайся на полу».
11	Повторение занятия 10			
12	Упражнения прокатыванием мяча.	с	Умение прокатывать мяч	Выполняет игровые упражнения «Прокати – сбой», «Пробеги – не задень», «Удочка».
Апрель				
13	Упражнения прыжках метании.	в и	Умение метать	Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает через бруски. Бросает мяч двумя руками из-за головы. Играет в «Медведь и пчелы».
14	Повторение занятия 13			
15	Упражнения чередовании ходьбы и бега.	в	Умение чередовать ходьбу и бег.	Выполняет игровые упражнения «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в колонне». Ходит в колонне по одному.
16	Упражнения прокатывании обручей.	в	Умение прокатывать обручи.	Выполняет ОРУ с короткой скакалкой. Прыгает через короткую скакалку на месте, прокатывает обручи, пролезает в обруч прямо и боком. Играет в «Стой».
17	Повторение занятия 16			
18	Упражнения длительном беге.	в	Умение долго бегать.	Выполняет игровые упражнения «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Участвует в эстафете с прыжками «Кто быстрее до флажка».
19	Упражнения ползании сохранении устойчивого равновесия.	в и	Умение ползать	Выполняет ОРУ с малым мячом. Метает мешочки в вертикальную цель, ползает по прямой, затем переползает через скамейку, ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия. Играет в п/и «Удочка».
20	Повторение занятия 19			

21	Игровые упражнения мячом.	с	Умение бегать на скорость.	Выполняет игровые упражнения « Кто быстрее», «Мяч в кругу», «Карусель». Ходит в колонне по одному.
22	Упражнения сохранения равновесия прыжках.	в и	Умение сохранять равновесие.	Выполняет ОРУ. Лазают на гимнастическую стенку произвольным способом, прыгает через короткую скакалку, ходит по канату боком приставным шагом. Играет в п/и «Горелки».
23	Повторение занятия 22			
24	Игровые упражнения мячом, в прыжках и равновесии.	с	Умение бегать на скорость.	Выполняет игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».
Май				
25	Упражнения сохранения равновесия повышенной опоре.	в на	Умение сохранять равновесие на повышенной опоре.	Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, прыгает на двух ногах, бросает мяч о стену. Играет в игры: «Мышеловка», «Что изменилось».
26	Повторение занятия 25			
27	Упражнения мячом и воланом для развития ловкости и глазомера.	с	Умение бегать с высоким подниманием бедра.	Выполняет игровые упражнения «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан», «Гуси – лебеди».
28	Упражнения разучивании прыжков в длину с разбега.	в	Умение прыгать в длину с разбега.	Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает в длину с разбега, ползает по прямой на ладонях и ступнях. Играет в игру «Не оставайся на полу».
29	Повторение занятия 28			
30	Упражнения прокатывании обручей.	в	Умение прокатывать обруч.	Выполняет игровые упражнения «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Играет в п/и «Совушка».
31	Упражнения равновесии обручем.	в с	Умение держать равновесие с обручем.	Выполняет ОРУ с мячом. Бросает мяч о пол одной рукой и ловит его двумя руками. Пролезает в обруч правым и левым боком в группировке.
32	Повторение занятия 31			
33	Игровые упражнения мячом и прыжках.	с в	Умение бегать на скорость.	Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Бросает мяч о землю в ходьбе по прямой. Играет в п/и «Мышеловка». Участвует в эстафете с мячом.
34	Упражнения развития навыка ползания по гимнастической скамейке на	в	Умение ползать по гимнастической скамейке на животе.	Выполняет ОРУ с обручем. Ползает по гимнастической скамейке на животе, ходит с перешагиванием через набивные мячи, прыгает на двух ногах между кеглями. Играет в п/и «Караси и щука».

	животе.		
35	Повторение занятия 34		
36	Игровые упражнения с мячом.	Умение ходить и бегать с изменением темпа движения.	Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему». Участвует в эстафете с мячом «Передача мяча в колонне». Играет в п/и «Не оставайся на земле».

**Тематическое планирование  
подготовительная группа**

**Сентябрь**

1	Упражнения в беге в колонне по одному, в сохранении равновесия и правильной осанки.	Умение переходить с бега на ходьбу	Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке прямо.
2	Повторение занятия 1		
3	Упражнения в равномерном беге с ускорением.	Умение бегать равномерно с ускорением.	Равномерный бег шеренгами. Выполняет игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Играет в игру м/п «Вершки и корешки».
4	Упражнения в равномерном беге с соблюдением дистанции; с мячом и лазанье под шнур.	Умение бегать с соблюдением дистанции, лазать под шнур.	Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки. Перебрасывает мяч через шнур, лазает под шнур, не касаясь руками пола. Играет в игру «Не оставайся на полу».
5	Повторение занятия 4		
6	Упражнения в прокатывании обруча друг другу.	Умение прокатывать обруч друг другу.	Выполняет игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Играет в игры «Совушка», «Великаны и гномы».
7	Упражнения с мячом, на переползание по гимнастической скамейке.	Умение переползать по гимнастической скамейке.	Выполняет ОРУ с малым мячом. Подбрасывает мяч одной рукой и ловит его двумя, ползает по гимнастической скамейке на животе, ходит по гимнастической скамейке. Играет в игру «Удочка».
8	Повторение занятия 7		
9	Упражнения для развития ловкости в ходьбе между предметами.	Умение ходить между предметами.	Ходит в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди – не задень». Играет в игры «Совушка», «Летает – не летает».
10	Упражнения в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Умение ходить и бегать по сигналу воспитателя.	Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя. Выполняет ОРУ с палками. Ползает и ходит по гимнастической скамейке, прыгает из обруча в обруч. Играет в игру «Не попадись».
11	Повторение занятия 10		
12	Упражнения в прыжках и с мячом.	Умение прыгать.	Выполняет игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Круговая лапта», «Проведи мяч». Играет в игру «Фигуры».
<b>Октябрь</b>			
13	Упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.	Умение сохранять равновесие на повышенной опоре.	Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает на правой и левой ноге через шнуры. Бросает мяч вверх. Играет в игру «Перелёт птиц».
14	Повторение занятия		

	13		
15	Упражнения в беге с преодолением препятствий.	Умение бегать с преодолением препятствий.	Выполняет игровые упражнения «Перебрось – поймай», «Не попадись – поймай». Играет в игру «Фигуры».
16	Упражнения в приземлении на полусогнутые ноги.	Умение приземляться на полусогнутые ноги.	Выполняет ОРУ с обручем. Прыгает со скамейки на полусогнутые ноги. Ползает по гимнастической скамейке на коленях. Играет в п/и «Не оставайся на полу».
17	Повторение занятия 16		
18	Упражнения в беге в среднем темпе	Умение бегать в среднем темпе.	Выполняет игровые упражнения «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень». Играет в игру «Совушки».
19	Упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен.	Умение ходить с высоким подниманием колен.	Выполняет ОРУ на гимнастических скамейках. Ведет мяч по прямой, ползает по гимнастической скамейке, Ходит по рейке гимнастической скамейки. Играет в п/и «Удочка».
20	Повторение занятия 19		
21	Упражнения в действии по сигналу воспитателя.	Умение действовать по сигналу воспитателя.	Выполняет игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему». Играет в игру «Не попадись».
22	Упражнения в беге врассыпную, в ползании на четвереньках.	Умение бегать врассыпную, ползать на четвереньках с дополнительным заданием.	Выполняет ОРУ с мячом. Ползает на четвереньках в прямом направлении, прыгает на правой и левой ноге между предметами, ходит по гимнастической скамейке. Играет в п/и «Удочка».
23	Повторение занятия 22		
24	Упражнения в прыжках и переброске мяча.	Умение прыгать и перебрасывать мяч.	Выполняет игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Играет в п/и «Ловишки с ленточками», «Эхо».
Ноябрь			
25	Упражнения в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.	Умение энергично прыгать через шнур.	Выполняет ОРУ. Ходит по канату боком, прыгает на двух ногах через шнуры. Участвует в эстафете с мячом «Мяч водящему». Играет в игры «Догони свою пару», «Угадай чей голосок?»
26	Повторение занятия 25		
27	Игровые упражнения с мячом и прыжками.	Умение ходить, перешагивая через предметы.	Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Играет в игры «Мышеловка», «Затейники».
28	Упражнения в ходьбе с изменением направления движения.	Умение ходить с изменением направления движения.	Выполняет ОРУ. Прыгает с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Переползает на животе по гимнастической скамейке. Ведет мяч, продвигаясь вперед шагом.
29	Повторение занятия		

	28		
30	Упражнения в беге.	Умение бегать.	Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», «Затейники». Играет в п/и «Ловишки с ленточками».
31	Упражнения в ходьбе с изменением темпа движений.	Умение ходить с изменением темпа движений.	Выполняет ОРУ с мячом большого диаметра. Ведёт мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезает в обруч прямо и боком. Ходит по гимнастической скамейке боком. Играет в п/и «Удочка».
32	Повторение занятия 31		
33	Упражнения в беге, перебрасывания мяча в шеренгах.	Умение перебрасывать мяч в шеренгах.	Выполняет игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами», «Летает – не летает».
34	Упражнения в равновесии и прыжках.	Умение держать равновесие и прыгать.	Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Подлезает под шнур. Ходит по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыгает на правой и левой ноге до предмета. Играет в игры: «Пожарные на учении», «У кого мяч?».
35	Повторение упражнения 34		
36	Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Умение бегать с преодолением препятствий.	Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка».
<b>Декабрь</b>			
1	Упражнения в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга.	Умение сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга.	Ходит и бегаёт в чередовании. Выполняет ОРУ с обручем. Ходит по наклонной доске боком. Прыгает на двух ногах через бруски. Играет в игры: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».
2	Повторение занятия 1		
3	Упражнения в метании снежков на дальность.	Умение далеко бросать снежки.	Выполняет игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз Красный нос».
4	Упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.	Умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки.	Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Бросает мяч вверх и ловит его двумя руками. Ползает на четвереньках между предметами.
5	Повторение занятия 4		
6	Упражнения в прыжках на двух ногах.	Умение прыгать на двух ногах.	Выполняет игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку», «Мороз Красный нос», «Найди предмет».
7	Упражнения в ходьбе и беге враспынную.	Умение ходить и бегать враспынную, сохранять устойчивое равновесие.	Выполняет ОРУ. Перебрасывает мяч большого диаметра. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Ходит по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Играет в игры: «Охотники и зайцы», «Летает – не летает».
8	Повторение занятия		

	7		
9	Упражнения в прыжках на двух ногах.	Умение прыгать на двух ногах.	Ходит на лыжах. Выполняет игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки». Ходит в колонне по одному между кеглями.
10	Упражнения в лазании на гимнастическую стенку.	Умение лазать на гимнастическую стенку.	Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Играет в игру «Хитрая лиса».
11	Повторение занятия 10		
12	Упражнения с клюшкой и шайбой.	Умение играть с клюшкой и шайбой.	Выполняет игровые упражнения «По дорожке», «Мы веселые ребята».
Январь			
13	Упражнения в прыжках с ноги на ногу.	Умение прыгать с ноги на ногу	Выполняет ОРУ с кубиком. Ходит и бегают по наклонной доске. Прыгает на правой и левой ноге между кубиками. Играет в «Медведи и пчелы».
14	Повторение занятия 13		
15	Упражнения в передвижении по учебной лыжне.	Умение передвигаться по учебной лыжне.	Катают друг друга на санках. Выполняет шаги на лыжах вправо и влево. Играет в: «Сбей кеглю», «Ловишки парами».
16	Упражнения в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Умение ползать на четвереньках и прокатывать мяч головой.	Выполняет ОРУ с веревкой. Прыгает в длину с места. Проползает под дугами на четвереньках. Бросает мяч вверх. Играет в игру «Совушка».
17	Повторение занятия 16		
18	Игровые упражнения с бегом и метанием.	Умение бегать и метать.	Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги – не задень», «Найдем зайца».
19	Упражнения в перебрасывании мяча друг другу.	Умение перебрасывать мяч друг другу.	Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Пролезает в обруч боком, ходит с перешагиванием через набивные мячи. Играет в «Не оставайся на полу».
20	Повторение занятия 19		
21	Игровые упражнения с бегом, прыжками.	Умение ходить на лыжах, бегать, прыгать.	Выполняет игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз Красный нос».
22	Упражнения в равновесии и прыжках, лазании на гимнастическую стенку	Умение держать равновесие в прыжках.	Выполняет ОРУ с обручем. Лазает на гимнастическую стенку одноименным способом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед. Играет в игру «Хитрая лиса».
23	Повторение занятия 22		
24	Упражнения в изучении поворота на лыжах	Умение поворачивать на лыжах	Выполняет игровые упражнения «По местам», «С горки».



Февраль			
25	Упражнения в сохранении устойчивого равновесия	Умение сохранять устойчивое равновесие.	Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит по гимнастической скамейке., прыгает через бруски, бросает мячи в корзину. Играет в «Охотники и зайцы».
26	Повторение занятия 25		
27	Упражнения в ходьбе по лыжне скользящим шагом.	Умение ходить по лыжне скользящим шагом.	Катается на санках. Выполняет упражнение «Пружинка». Выполняет игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке», «Мороз Красный нос».
28	Упражнения в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Умение лазать под дугу и отбивать мяч о землю.	Выполняет ОРУ с большим мячом. Прыгает в длину с места. Лазает под дугу. Играет в «Не оставайся на полу».
29	Повторение занятия 28		
30	Упражнения в ходьбе на лыжах	Умение ходить на лыжах, метать снежки.	Выполняет игровые упражнения «Кто дальше», «Кто быстрее», «Найди следы зайцев».
31	Упражнения в лазании под палку и перешагивании через нее.	Умение лазить под палку и перешагивать через нее.	Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Метает мешочки в вертикальную цель. Подлезает под палку. Перешагивает через шнур. Играет в «Мышеловку».
32	Повторение занятия 31		
33	Упражнения в метании снежков в цель.	Умение метать снежки в цель.	Выполняет игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше». Играет в «Ловишки».
34	Упражнения в непрерывном беге, сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку разноименным способом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Отбивает мяч в ходьбе. Играет в «Гуси – лебеди».
35	Повторение занятия 34		
36	Упражнения с выполнением заданий	Умение выполнять задания	Выполняет игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Играет в «Ловишки – перебежки».
Март			
1	Упражнения в прыжках с перебрасыванием мяча, ходьбе по канату с мешочком на голове.	Умение прыгать с перебрасыванием мяча, ходить по канату.	Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по канату боком приставным шагом. Прыгает из обруча в обруч. Играет в «Пожарные на учении».
2	Повторение занятия 1		
3	Упражнения в перебрасывании шайбы друг другу.	Умение перебрасывать шайбу друг другу.	Выполняет игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень». Играет в п/и «Горелки». Играет в «Летает – не летает».

4	Упражнения в метании мешочков в цель.	Умение метать мешочки в цель.	Выполняет ОРУ. Прыгает в высоту с разбега, метает мешочки в вертикальную цель, ползает на четвереньках между предметами. Играет в «Медведи и пчелы».
5	Повторение занятия 4		
6	Игровые упражнения с мячом и прыжками.	Умение бегать в чередовании с ходьбой.	Выполняет игровые упражнения «Ловкие ребята», «Кто быстрее», «Карусель».
7	Упражнения в ползании по гимнастической скамейке	Умение ползать по гимнастической скамейке.	Выполняет ОРУ с кубиком. Лазает по гимнастической скамейке, ходит по гимнастической скамейке боком, прыгает вправо и влево через шнур. Играет в п/и «Стоп».
8	Повторение занятия 7		
9	Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Умение держать равновесие.	Выполняет игровые упражнения «Канатоходец», «Удочка». Участвует в эстафете с мячом «Быстро передай». Играет в «Угадай по голосу».
10	Упражнения в метании в горизонтальную цель.	Умение метать в горизонтальную цель.	Выполняет ОРУ с обручем. Лазает под шнур боком, ползает на четвереньках, ходит на носках между набивными мячами. Играет в «Не оставайся на полу».
11	Повторение занятия 10		
12	Упражнения с прокатыванием мяча.	Умение прокатывать мяч	Выполняет игровые упражнения «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень», «Удочка».
Апрель			
13	Упражнения в прыжках и метании.	Умение метать	Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает через бруски. Бросает мяч двумя руками из-за головы. Играет в «Медведь и пчелы».
14	Повторение занятия 13		
15	Упражнения в чередовании ходьбы и бега.	Умение чередовать ходьбу и бег.	Выполняет игровые упражнения «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в колонне». Ходит в колонне по одному.
16	Упражнения в прокатывании обручей.	Умение прокатывать обручи.	Выполняет ОРУ с короткой скакалкой. Прыгает через короткую скакалку на месте, прокатывает обручи, пролезает в обруч прямо и боком. Играет в «Стой».
17	Повторение занятия 16		
18	Упражнения в длительном беге.	Умение долго бегать.	Выполняет игровые упражнения «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Участвует в эстафете с прыжками «Кто быстрее до флага».
19	Упражнения в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Умение ползать	Выполняет ОРУ с малым мячом. Метает мешочки в вертикальную цель, ползает по прямой, затем переползает через скамейку, ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия. Играет в п/и «Удочка».

20	Повторение занятия 19		
21	Игровые упражнения с мячом.	Умение бегать на скорость.	Выполняет игровые упражнения « Кто быстрее», «Мяч в кругу», «Карусель». Ходит в колонне по одному.
22	Упражнения в сохранении равновесия и прыжках.	Умение сохранять равновесие.	Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку произвольным способом, прыгает через короткую скакалку, ходит по канату боком приставным шагом. Играет в п/и «Горелки».
23	Повторение занятия 22		
24	Игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Умение бегать на скорость.	Выполняет игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».
Май			
25	Упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре.	Умение сохранять равновесие на повышенной опоре.	Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, прыгает на двух ногах, бросает мяч о стену. Играет в игры: «Мышеловка», «Что изменилось».
26	Повторение занятия 25		
27	Упражнения с мячом и воланом для развития ловкости и глазомера.	Умение бегать с высоким подниманием бедра.	Выполняет игровые упражнения «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан», «Гуси – лебеди».
28	Упражнения в разучивании прыжков в длину с разбега.	Умение прыгать в длину с разбега.	Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает в длину с разбега, ползает по прямой на ладонях и ступнях. Играет в игру «Не оставайся на полу».
29	Повторение занятия 28		
30	Упражнения в прокатывании обручей.	Умение прокатывать обруч.	Выполняет игровые упражнения «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Играет в п/и «Совушка».
31	Упражнения в равновесии с обручем.	Умение держать равновесие с обручем.	Выполняет ОРУ с мячом. Бросает мяч о пол одной рукой и ловит его двумя руками. Пролезает в обруч правым и левым боком в группировке.
32	Повторение занятия 31		
33	Игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Умение бегать на скорость.	Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Бросает мяч о землю в ходьбе по прямой. Играет в п/и «Мышеловка». Участвует в эстафете с мячом.
34	Упражнения в развитии навыка ползания по гимнастической скамейке на животе.	Умение ползать по гимнастической скамейке на животе.	Выполняет ОРУ с обручем. Ползает по гимнастической скамейке на животе, ходит с перешагиванием через набивные мячи, прыгает на двух ногах между кеглями. Играет в п/и «Караси и щука».

35	Повторение занятия 34		
36	Игровые упражнения с мячом.	Умение ходить и бегать с изменением темпа движения.	Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему». Участвует в эстафете с мячом «Передача мяча в колонне». Играет в п/и «Не оставайся на земле».