Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» д. Чукчино

Приложение
к образовательной программе ДОУ,
утвержденной приказом № 46
от 31 августа 2021 г.

Федоркова Любовь Иосифовна

Подписан: Федоркова Любовь Иосифовна
DN: ИНН=112000099930, СНИЛС=00717188134, E=ubo-zalapsi@mail.ru, C=RU, S=Республика Коми, L=д.Чукчино, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9" Д.ЧУКЧИНО", G=Любовь Иосифовна, SN=Федоркова, CN=Федоркова Любовь Иосифовна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021-09-03 10:45:35
Foxit Reader Версия: 9.4.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной области *«Физическое развитие»*

(физическая культура)
(наименование учебного занятия)

5 лет
(срок реализации программы)

Чукчино
2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 9» д.Чукчино, с учётом комплексной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа направлена на формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основными задачами являются:

- Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
- Приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.
- Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и силы, гибкости), развитие координации движений, равновесий.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей системы, которая позволит развить двигательные способности детей, также своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Основные цели и задачи

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание программы по физическому воспитанию осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей.

Большое место отводится физическим упражнениям, проводимым в игровой форме, и подвижным играм.

В средней, старшей, подготовительной группе дети обучаются отдельным спортивным упражнениям (катание на санках, лыжах, велосипеде) и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, бадминтона, тенниса; игр в городки).

Структура программы охватывает 5 возрастных периода:

Вторая группа раннего возраста — 2-3 года (2 ООД в неделю).

Младшая группа — 3-4 года (3 ООД в неделю).

Средняя группа — 4-5 лет (3 ООД в неделю).

Старшая группа — 5-6 лет (3 ООД в неделю).

Подготовительная группа — 6-7 лет (3 ООД в неделю).

Данная программа рассчитана на 5 лет через следующие формы работы:

- 3 ООД в неделю: 2 ООД в зале, 1 ООД на прогулке.
- самостоятельная игровая и практическая деятельность;
- развлечения, вечера досуга, праздники с детьми и взрослыми.

На одном занятии выполняются несколько обучающих задач.

Тематический план

Разделы	2 гр. Раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Равновесие	19	20	40	32	32
Катание, бросание, ловля	10	20	20	16	16
Метание	13	25	25	22	22
Ползание, лазание	13	20	20	15	15
Прыжки	13	17	17	17	17
Итого	68	102	102	102	102

Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план
2 группа раннего возраста

№ ООД	**Задачи**	Коррект ировка
1. с.73	Учить детей начинать ходьбу по сигналу.Развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	
2. с.73	Учить детей начинать ходьбу по сигналу. Развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	
3. с.74	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. Развивать умение ползать.	
4. с.74	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. Развивать умение ползать.	
5. с.75	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бегать. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу.Развивать внимание.	
6. с.75	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу.Развивать внимание.	
7. с.76	Учить детей ходить по ограниченной поверхности. Учить подлезать по веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой.Развивать умение бегать в определённом направлении.	
8. с.76	Учить детей ходить по ограниченной поверхности.Учить подлезать по веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой. Развивать умение бегать в определённом направлении.	
9 с.77	Учить детей лазать по гимнастической стенке.Развивать чувство равновесия. Совершенствовать бег в определённом направлении.Умение реагировать на сигнал.	
10 с.77	Учить детей ходить по ограниченной поверхности. Учить ползать и катать мяч. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. Помогать преодолеть робость. Способствовать развитию умений действовать по сигналу.	

11 с.78	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах.Учить бросать в горизонтальную цель. Совершенствовать умение реагировать на сигнал.	
12 с.79	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке. Учить бросанию из-за головы двумя руками.Упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия.Совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.	
13 с.80	Учить детей прыгать в длину с места.Закреплять метание на дальность из-за головы. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	
14	Учить детей ходить парами в определённом направлении. Учить бросать мяч на дальность от груди. Упражнять в катании мяча. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	
15 с.83	Учить детей ходьбе по наклонной доске.Упражнять в метании на дальность от груди. Приучать детей согласовывать с движениями других детей. Действовать по сигналу.	
16 с.83	Учить детей бросать и ловить мяч. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Развивать чувство равновесия, глазомер. Воспитывать выдержку.	
17 с.84	Упражнять детей в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия. Закреплять умение реагировать на сигнал. Воспитывать умение действовать по сигналу.	
18 с.85	Учит детей ходьбе по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках. Упражнять в переступании через препятствия. Упражнять детей в катании мяча. Учить ходить на носочках Приучать соблюдать определённое направление.	
19 с.86	Учит детей ходить в разных направлениях, не наталкиваться. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Упражнять в бросании мяча на дальность правой и левой рукой. Воспитывать умение сдерживать себя.	
20 с.87	Развивать у детей умение организованно перемещаться вопределённом направлении. Учитьподлезатьподрейку. Совершенствовать прыжок в длинус места на двухногах. Упражнять вползании. Развивать ловкость и координацию движений.	
21 с.88	Учить детей бросать вгоризонтальную цель. Учит прыгать в длину сместа. Закреплять умение ходить покругу, взявшись заруку.	
22 с.89	Упражнять детей в ходьбе по гимнастическойскамейке. Упражнять детей в катании мячапод дугу. - Закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	
23 с.90	Учить детей прыгать в длину сместа. Упражнять в ходьбе по наклоннойдоске вверх ивниз. Развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	
24 с.91	Упражнять детей в прыжках в длинус места на двухногах. Упражнять в ползании на четвереньках и подлезании. Воспитывать умение слышать сигналыи реагировать наних.	

25 с.91	Учить детей бросать на длительность правой и левойрукой. Ползать на четвереньках по гимнастическойскамейке. Развивать внимание и координацию движений.	
26 с.92	- Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Учить бросать и ловить мяч. Учить быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	
27 с.94	Учить детей бросанию надальность. Совершенствовать ходьбу по гимнастическойскамейке. Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления. Развивать чувство равновесия и ориентировку впространстве.	
28 с.95	Учить детей лазить по гимнастической стенке. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейки. Совершенствовать прыжок в длинус места Развивать чувства равновесия. Воспитывать смелость, выдержку и внимание.	
29 с.96	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой. Совершенствовать прыжки в длинус места. Учить во время броска, соблюдать указанноенаправление.	
30 с.97	Закреплять у детей умение ползать и подлезать подверевку. Совершенствовать навык бросания на дальность из-заголовы. Учить выполнять бросок только по сигналу. Учить согласовывать свои движения с движениямитоварища.	
31 с.97	Учить детей прыгать в длину сместа. Упражнять в ходьбе по наклоннойдоске. Развивать чувство равновесия,глазомер, ловкость и координациюдвижений. Воспитыватьдружескиевзаимоотношения.	
32 с.98	Закреплять у детей умение ползать по гимнастическойскамейке. Закреплять бросать на дальностьправой и левойрукой. Учить быстро реагировать насигнал.	
33 с.99	Учитьдетейкататьмяч. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Приучать соблюдать направление при катаниимяча. Учитьдружноиграть.	
34 с.100	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Учить ползать погимнастической скамейке. Развивать чувство равновесия и координациюдвижений. Приучатьдетейвыполнятьзадание самостоятельно.	
35 с.101	-Учить детей ходить и бегать в колонне по одному. - Совершать прыжок в длину с места. -Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. -Развиватьглазомер.	
36 с.102	Упражнять детей в прыжках в длинус места. Упражнять в ползании на четвереньках подлезании подрейку. Закреплять умение ходитьпо гимнастическойскамейке. Способствовать развитиючувства равновесия и ориентировкив пространстве.	

37 с.103	Упражнять детей в метании надальность правой и левойрукой. Учить в ходьбе по наклонной доске. Следить, что бы дети были внимательны, дружно играли.	
38 с.104	Упражнять детей в бросание в горизонтальную цель. Учить прыгать в длину с места. Способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Учить детей быть внимательными друг другу, при необходимости указывать помощь.	
39 с.105	Учить детей прыгать с высоты. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	
40 с.107	Учить детей катать мяч друг другу. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал. Учить дружно действовать в коллективе.	
41 с.109	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места Учить быть дружными, помогать друг другу.	
42 с.109	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске. Упражнять детей в бросании в цель. Упражнять детей в прыжках в длину с места. Способствовать в длину с места. Способствовать развитию глазомера, координацию движений,чувство равновесия.	
43 с.110	Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамейке. Учить бросать и ловить мяч. Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	
44 с.111	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке. Учить подпрыгивать. Способствовать развитию координации движении. Развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	
45 с.112	Упражнять движения в катании мяча. Упражнять в ползания на четвереньках. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Учить помогать друг другу.	
46 с.113	Учить детей ползать по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё. Упражнять в катании мяча в цель. Способствовать воспитанию выдержки, смелости.	
47 с.114	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять детей в прыжках длину с места на двух ногах. Развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	
48 с.114	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катания мяча в воротца. Приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	
49 с.115	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. Учить детей спрыгивать с неё. Закреплять умение бросать на дальность из-за головы. Учить ходить парами.	

	Способствовать преодолению робости. Способствовать развитию чувстваравновесия.	
50 с.116	Учить детей в ходьбе по наклонной доске. Учить метанию на дальность правой и левой рукой. Способствовать развитию ловкости. Учить играть дружно	
51 с.117	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. _ Упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под веревку. Учить становиться в круг. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно и уверенно.	
52 с.118	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой. Повторить прыжки в длину с места. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание и умение сдерживатьс ебя.	
53 с.119	Учить детей бросать и ловить мяч. Упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Учить играть дружно, помогать друг другу.	
54 с.119	Упражнять детей в прыжках в длину с места. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Учить реагировать быстро на сигнал.	
55 с.120	Учить прыгать с высоты. Упражнять в метании на горизонтальную цель. Повторить ходьбу на четвереньках. Способствовать в развитие координации движений. Развивать умение сохранять определённое направление при броске предметов	
56 с.121	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, прыгать с неё. Учить бросать и ловить мяч. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	
57 с.122	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места. Закреплять умение бросать в горизонтальную цель. Приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели. Учить ползти и подлезать. Реагировать на сигнал воспитателя.	
58 с.123	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы. Закреплять умение катать мяч друг другу. Способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости. Учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	
59 с.124	Учить детей бросать мяч вверх и в перед. Совершенствовать ходьбу по наклонной доске. Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	
60 с.125	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места. Способствовать развитию смелости , ловкости, умение по сигнал упрекращать движение.	
61 с.126	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках с высоты.	

	-Учить бросать и ловить мяч. Учить действовать по сигналу воспитателя.	
62 с.127	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	
63 с.127	Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске. Способствовать развитию чувства равновесия и ориентировкев пространстве.	
64 с.128	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы. Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. Учить согласовывать свои движения движениями других детей.	
65 с.129	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой. Учить ползанию и подлезанию под дугу. Способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.	
66 с.130	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. Воспитывать ловкость. Развивать чувство равновесия и глазомер.	
67	-Совершенствовать прыжок в длину с места, -упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, --способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.	
68 с.132	Продолжать учить детей бросатьмяч Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	

1.Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978. 158 с. с ил.

Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план
Средняя/Младшая группа

ООД	Задачи	Коррек тировка
1 1, с.11	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	
2 1, с. 12	Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.	
3 1, с. 12	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу (на улице)	
4 1, с. 13	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	
5 1, с. 14	Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).	

6 1, с. 14	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках (на улице)	
7 1, с. 14	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	
8 1, 16	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.	
9 1, 16	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; упражнять в прыжках, развивая точность приземления (на улице)	
10 1, 16	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;.	
11 1, с. 17	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.	
12 1, с. 18	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках (на улице)	
13 1, с. 19	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	
14 1, с. 19	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).	
15 1, с. 20	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры (на улице)	
16 1, с. 20	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	
17 1, с. 21	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).	
18 1, с. 21	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных задаНий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. (на улице)	
19 1, с 22	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
20 1, с. 22	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	
21 1, с. 23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед (на улице)	
22 1, с. 23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола;	
23 1, с. 24	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).	
24 1, с. 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер (на улице)	
25 1, с. 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	
26 1, с. 26	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза).	
27 1, с. 26	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры (на улице)	
28 1, с. 26	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	
29 1, с. 27	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза.	
30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в	

1, с. 27	прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. (на улице)	
31 1, с. 28	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками	
32 1, с. 29	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».	
33 1, с. 29	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. (на улице)	
34 1, с. 29	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость	
35 1, с. 30	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше;	
36 1, с. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках (на улице)	
37 1, с. 31	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
38 1, с. 32	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).	
39 1, с. 32	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. (на улице)	
40 1, с. 32	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
41 1, с. 33	Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). Бег по дорожке	
42 1, с. 33	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий (на улице)	
43 1, с. 34	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	
44 1, с. 35	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).	
45 1, с. 35	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска (на улице)	
46 1, с. 35	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
47 1, с. 36	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).	
48 1, . 37	Ходьба и легкий бег между снежными постройками. Игровые упражнения (на улице)	
49 1, с. 38	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
50 1, с. 38	Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.	
51 1, с. 38	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. (на улице)	
52 1, с. 38	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	
53 1, с. 40	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.	
54 1, с. 40	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. (на улице)	
55 1, с. 40	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	

56 1, с. 41	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).	
57 1, с. 41	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность (на улице)	
58 1, с. 41	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
59 1, с. 42	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).	
60 1, с. 42	Повторить занятие 21. (на улице)	
61 1, с .43	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	
62 1, с. 44	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).	
63 1, с. 44	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. (на улице)	
64 1, с. 44	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
65 1, с 45	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.	
66 1, с. 45	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. (на улице)	
67 1, с. 46	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
68 1, с. 46	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).	
69 1, с. 47	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки (на улице)	
70 1, с. 47	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	
71 1, с. 48	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.	
72 1, с. 48	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения (на улице)	
73 1, с. 48	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	
74 1, с. 49	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).	
75 1, с. 49	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя (на улице)	
76 1, с. 50	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	
77 1, с. 50	Прыжки в длину с места (4-5 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол	
78 1, с. 51	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой (на улице)	
79 1, с. 51	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	
80 1, с. 52	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони»	
81 1, с. 52	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). (на улице)	

82 1, с. 52	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	
83 1, с. 53	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске	
84 1, с. 53	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках (на улице)	
85 1, с. 54	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	
86 1, с. 55	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.	
87 1, с. 55	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. (на улице)	
88 1, с. 55	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель	
89 1, с. 56	Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча	
90 1, с. 57	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры (на улице)	
91 1, с. 57	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
92 1, с 58	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	
93 1, с 58	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер (на улице)	
94 1, с 58	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
95 1, с. 59	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)	
96 1, с. 59	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча (на улице)	
97 1, с. 59	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	
98 1, с. 60	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову	
99 1, с. 60	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом (на улице)	
100 1, с. 61	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
101 1,с. 61	Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	
102 1, с. 61	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Ходьба в колонне по одному; на сигнал (на улице)	

Источники: Пензулаева Л.И., «Физкультурные занятая в детском саду. Средняя группа» Конспекты занятий

Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план
Старшая группа

ООД	Задачи	Коррек тировка
1 1, с. 9	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке	
2	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за	

1,с .10	головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами	
3 1, с. 11	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках (на улице)	
4 1, с. 11	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета	
5 1, с. 13	Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).	
6 1, с. 13	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы (на улице)	
7 1, с. 13	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх	
8 1, с. 15	Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.	
9 1, с. 15	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». (на улице)	
10 1,с. 15	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча	
11 1, с. 16	Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—б раз). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между предметами	
12 1, с. 17	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках (на улице)	
13 1, с.13	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке	
14 1, с 19	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры (5—б шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).	
15 1, с. 19	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении (на улице)	
16 1, с. 20	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски;	
17 1, с.21	Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди	
18 1, с.21	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (на улице)	
19 1, с. 20	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель	
20 1, с. 23	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (4—5 раз). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).	
21 1, с. 24	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках (на улице)	
22 1, с. 24	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	
23 1, с. 25	Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки на препятствие.	

24 1, с. 25	Материал для повторения (на улице)	
25 1, с. 26	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке	
26 1, с. 28	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).	
27 1, с. 28	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках (на улице)	
28 1, с. 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед	
29 1, с. 29	Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.	
30 1, с. 29	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии (на улице)	
31 1, с. 30	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	
32 1, с. 31	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза). Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.	
33 1, с. 31	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом (на улице)	
34 1, с. 31	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	
35 1, с. 32	Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) 2—3 раза. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	
36 1, с. 32	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом (на улице)	
37 1, с. 34	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку	
38 1, с. 35	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. Прыжки - перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м.	
39 1, с. 35	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность (на улице)	
40 1, с. 36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	
41 1, с. 37	Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.	
42 1,с. 37	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель (на улице)	
43 1, с. 37	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	
44 1, с. 38	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей). Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).	

45 1, с. 39	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели (на улице)	
46 1, с. 39	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	
47 1, с. 40	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек, равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки между кеглями	
48 1, с. 40	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой (на улице)	
49 1, с. 42	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске	
50 1, с. 43	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м) — 10—12 раз	
51 1, с. 43	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения (на улице)	
52 1, с. 44	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	
53 1, с. 45	Прыжки в длину с места (расстояние 50 ем) 8—10 раз. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).	
54 1, с. 45	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием (на улице)	
55 1, с. 45	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	
56 1, с.46	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза)	
57 1, с.46	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой, повторять игровые упражнения (на улице)	
58 1, с. 47	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке	
59 1, с. 48	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	
60 1, с. 48	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема (на улице)	
61 1, с. 49	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину	
62 1, с. 50	Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз)	
63 1, с. 50	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу (на улице)	
64 1, с. 51	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места	
65 1, с. 51	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза)	
66 1, с. 51	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (на улице)	
67 1, с. 52	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее	
68 1, с. 52	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи - не урони». Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один	

	ряд	
69 1, с. 53	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель (на улице)	
70 1, с. 53	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек	
71 1 с. 55	Материал для повторения	
72 1, с. 54	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге (на улице)	
73 1, с. 56	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку	
74 1, с. 57	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши	
75 1, с. 57	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость (на улице)	
76 1, с. 58	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями	
77 1, с. 59	Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза)	
78 1, с. 59	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом (на улице)	
79 1, с. 60	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках	
80 1,с. 61	Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах	
81 1, с. 61	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом (на улице)	
82 1, с. 61	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии	
83 1, с. 64	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.	
84 1, с. 64	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом (на улице)	
85 1, с. 66	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	
86 1, с. 67	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом	
87 1, с. 69	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии (на улице)	
88 1, с. 68	Ходьба в колонне по одному. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках (III часть)	
89 1, с. 69	Материал для повторения	
90 1, с. 69	Игры: «Пробеги — не задень», «С кочки на кочку». (на улице)	
91 1, с. 70	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	
92 1, с. 71	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	

93 1, с. 71	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье (на улице)	
94 1, с. 72	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	
95 1, с. 74	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями	
1, с. 73	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии (на улице)	
97 1, с. 76	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.	
98 1, с.77	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.	
99 1, с. 79	Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом (на улице)	
100 1, с. 79	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом	
101 1, с.79	Игры: «Отбей волан», «Не оставайся на земле».	
102 1, с. 80	Игра «Кто ушел?». Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом (на улице)	

Источники: 1) Пензулаева Л.И., «Физическая культура для старшей (подготовительной) группы»

Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план группы
Подготовительная группа

ОО Д	Задачи	Коррек тировка
1 1, с. 3	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере¬ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	
2 1,с .4	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.	
3 1, с. 4	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений (на улице)	
4 1, с. 4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур	
5 1, с. 6	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м.	
6 1, с. 6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. (на улице)	
7 1, с. 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир кубик или кегля); повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	
8 1, с. 8	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.	
9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность	

1, с. 8	движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами (на улице)	
10 1,с. 8	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	
11 1, с. 9	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода	
12 1, с. 9	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта» (на улице)	
13 1, с. 11	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	
14 1, с 12	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе	
15 1, с. 12	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках (на улице)	
16 1, с. 12	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	
17 1, с.13	Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками	
18 1, с.13	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках (на улице)	
19 1, с. 14	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
20 1, с. 21	Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами	
21 1, с. 21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом (на улице)	
22 1, с. 16	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием	
23 1, с. 17	«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).	
24 1, с. 17	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча (на улице)	
25 1, с. 18	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.	
26 1, с. 20	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль канаты	
27 1, с. 19	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками (на улице)	
28 1, с. 28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу	
29 1, с. 21	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках	
30 1, с. 21	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом (на улице)	
31 1, с. 21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу	
32 1, с. 22	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях	
33 1, с. 22	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом (на улице)	
34 1, с. 31	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой	
35	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и	

1, с. 24	спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).	
36 1, с. 24	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы (на улице)	
37 1, с. 25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагванием)	
38 1, с. 26	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая	
39 1, с. 26	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге, повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом (на улице)	
40 1, с. 27	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	
41 1, с. 28	Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения)	
42 1,с. 28	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание (на улице)	
43 1, с. 29	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	
44 1, с. 30	Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу	
45 1, с. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие (на улице)	
46 1, с. 30	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.	
47 1, с. 21	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек	
48 1, с. 32	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность (на улице)	
49 1, с. 32	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
50 1, с. 33	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания	
51 1, с. 34	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» (на улице)	
52 1, с. 34	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	
53 1, с. 35	Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей)	
54 1, с. 36	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки» (на улице)	
55 1, с. 36	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур	
56	Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом	

1, с.36	направлении. Равновесие- ходьба на носках, между предметами	
57 1, с.36	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках (на улице)	
58 1, с. 37	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	
59 1, с. 38	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой	
60 1, с. 38	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!» (на улице)	
61 1, с. 39	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	
62 1, с. 40	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки между предметами	
63 1, с. 40	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками (на улице)	
64 1, с. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч	
65 1, с. 41	Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. Ползание на ладонях и коленях между предметами	
66 1, с. 42	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой (на улице)	
67 1, с. 42	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков.	
68 1, с. 43	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	
69 1, с. 43	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой (на улице)	
70 1, с. 44	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	
71 1 с. 44	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	
72 1, с. 45	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками (на улице)	
73 1, с. 49	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	
74 1, с. 50	Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	
75 1, с. 50	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом (на улице)	
76 1, с. 50	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	
77 1, с. 51	Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. Переброска мячей (большой диаметр) в парах	
78 1, с. 52	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом (на улице)	
79 1, с. 52	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	

80 1,с. 53	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	
81 1, с. 54	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом (на улице)	
82 1, с. 54	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	
83 1, с. 55	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	
84 1, с. 55	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом (на улице)	
85 1, с. 56	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	
86 1, с. 57	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше	
87 1, с.	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Игровое задание «Быстро в шеренгу» (на улице)	
88 1, с. 57	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	
89 1, с. 58	Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). Эстафета с мячом «Передал — садись»	
90 1, с. 58	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках (на улице)	
91 1, с. 59	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	
92 1, с. 60	Метание мешочков на дальность. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте	
93 1, с. 60	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии (на улице)	
94 1, с. 61	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	
95 1, с. 62	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром	
1, с. 62	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом (на улице)	
97 1, с. 62	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	
98 1, с.63	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу	
99 1, с. 63	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку (на улице)	
100 1, с. 64	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	
101 1, с. 64	Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги	
102 1,с. 65	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках (на улице)	

Источники: 1) Пензулаева Л.И., «Физическая Культура в детском саду. Подготовительная группа» (электронный вариант)