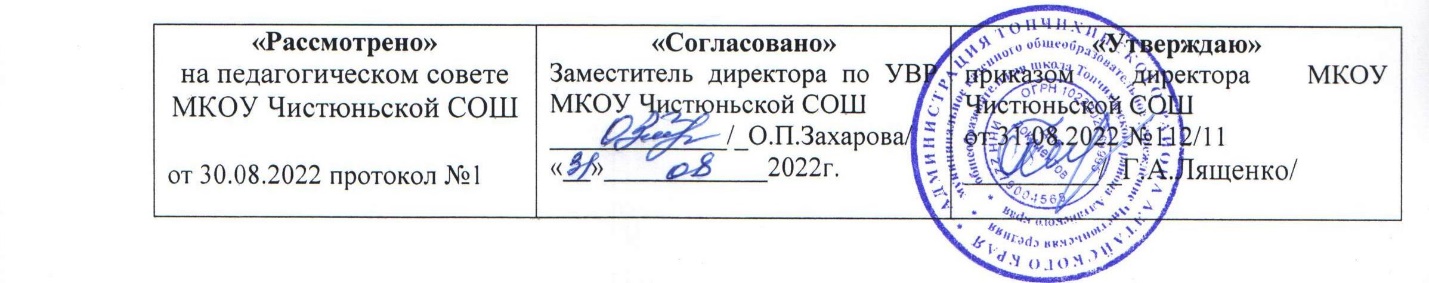
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Чистюньская средняя общеобразовательная школа Топчихинского района Алтайского края**

**(филиал Ключевская средняя общеобразовательная школа)**



**Рабочая программа**

**Старшей группы (5-6лет)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

*Разработана на основе*

основной образовательной программы

дошкольного образования «От рождения до школы»

Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой,

Мозаика-синтез Москва, 2015г.

Срок реализации программы

2022– 2023 учебный год

Составитель:

Киршина В. В.

Диль Ю.И.

п. Ключи- 2022

1. **Пояснительная записка**

**Цели и задачи реализации рабочей программы старшей группы**

Содержание рабочей программы (далее – Программа) определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

**Цели программы** – создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Достижение целей обеспечивает решение следующих **задач:**

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
* объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
* формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
* обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
* формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
* определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

**2. Календарно- тематическое планирование**

Физическая культура в детском саду

Старшая группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | №  п/п | № занятия | Тема | Дата |
| СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ | | | | |
| Сентябрь | | | | |
|  | 1 | 1 | Занятие 1  Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. |  |
|  | 2 | 2 | Занятие 2  Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол |  |
|  | 3 | 3 | Занятие 3  (на площадке)Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |  |
|  | 4 | 4 | Занятие 4  Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. |  |
|  | 5 | 5 | Занятие 5  Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. |  |
|  | 6 | 6 | Занятие 6  (на площадке) Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. |  |
|  | 7 | 7 | Занятие 7  Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  |
|  | 8 | 8 | Занятие 8  Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой (способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. |  |
|  | 9 | 9 | Занятие 9  (на площадке) Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. |  |
|  | 10 | 10 | Занятие 10  Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |  |
|  | 11 | 11 | Занятие 11  Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; повторить пролезание в обруч боком в группировке; повторить упражнения в равновесии- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |  |
|  | 12 | 12 | Занятие 12  (на площадке) Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. |  |
| Октябрь | 13 | 13 | Занятие 13  Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди). |  |
|  | 14 | 14 | Занятие 14  Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. Повторить п/и «Перелет птиц». |  |
|  | 15 | 15 | Занятие 15  (на площадке) Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. |  |
|  | 16 | 16 | Занятие 16  Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча |  |
|  | 17 | 17 | Занятие 17  Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. Повторить п/и «Не оставайся на полу». |  |
|  | 18 | 18 | Занятие18  Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |  |
|  | 19 | 19 | Занятие 19  Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии |  |
|  | 20 | 20 | Занятие 20  (на площадке) Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. |  |
|  | 21 | 21 | Занятие 21  Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. |  |
|  | 22 | 22 | Занятие 22  Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить п/и «Гуси-лебеди». |  |
|  | 23 | 23 | Занятие 23  Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить п/и «Гуси-лебеди». |  |
|  | 24 | 24 | Занятие 24  (на площадке) Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». |  |
| Ноябрь | 25 | 25 | Занятие 25  Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. |  |
|  | 26 | 26 | Занятие 26  Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить п/и «Пожарные на учении». |  |
|  | 27 | 27 | Занятие 27  (на площадке) Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |  |
|  | 28 | 28 | Занятие 28  Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. |  |
|  | 29 | 29 | Занятие 29  Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе. |  |
|  | 30 | 30 | Занятие 30  (на площадке) Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. |  |
|  | 31 | 31 | Занятие 31  Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; повторить упражнения с мячом |  |
|  | 32 | 32 | Занятие 32  Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м. |  |
|  | 33 | 33 | Занятие 33  (на площадке) Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. |  |
|  | 34 | 34 | Занятие 34  Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках |  |
|  | 35 | 35 | Занятие 35  Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком. |  |
|  | 36 | 36 | Занятие 36  (на площадке) Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом. |  |
| ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ | | | | |
| Декабрь | 37 | 1 | Занятие 1  Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. |  |
|  | 38 | 2 | Занятие 2  Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на двух ногах, между набивными мячами. |  |
|  | 39 | 3 | Занятие 3  (на площадке) Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. |  |
|  | 40 | 4 | Занятие 4  Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. |  |
|  | 41 | 5 | Занятие 5  Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; в прокатывании набивного мяча. |  |
|  | 42 | 6 | Занятие 6  (на площадке) Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель |  |
|  | 43 | 7 | Занятие 7  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |  |
|  | 44 | 8 | Занятие 8  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |  |
|  | 45 | 9 | Занятие 9  (на площадке) Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель |  |
|  | 46 | 10 | Занятие 10  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |  |
|  | 47 | 11 | Занятие 11  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. |  |
|  | 48 | 12 | Занятие 12  (на площадке) Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. |  |
| Январь | 49 | 13 | Занятие 13  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо. |  |
|  | 50 | 14 | Занятие 14  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. |  |
|  | 51 | 15 | Занятие 15  (на площадке) Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения |  |
|  | 52 | 16 | Занятие 16  Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. |  |
|  | 53 | 17 | Занятие 17  Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу. |  |
|  | 54 | 18 | Занятие 18  (на площадке) Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. |  |
|  | 55 | 19 | Занятие 19  Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. |  |
|  | 56 | 20 | Занятие 20  Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. |  |
|  | 57 | 21 | Занятие 21  (на площадке) Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. |  |
|  | 58 | 22 | Занятие 22  Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |  |
|  | 59 | 23 | Занятие 23  Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейки стенки. |  |
|  | 60 | 24 | Занятие 24  (на площадке) Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |  |
| Февраль | 61 | 25 | Занятие 25  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, высота бруска 10 см) и забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы. |  |
|  | 62 | 26 | Занятие 26  (на площадке) Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при беге по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди |  |
|  | 63 | 27 | Занятие 27  Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. |  |
|  | 64 | 28 | Занятие 28  Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. |  |
|  | 65 | 29 | Занятие 29  Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м. |  |
|  | 66 | 30 | Занятие 30  (на площадке) Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |  |
|  | 67 | 31 | Занятие 31  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. |  |
|  | 68 | 32 | Занятие 32  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры. |  |
|  | 69 | 33 | Занятие 33  (на площадке) Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. |  |
|  | 70 | 34 | Занятие 34  Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. |  |
|  | 71 | 35 | Занятие 35  (на площадке) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. |  |
|  | 72 | 36 | Занятие 36  Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. |  |
| МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ | | | | |
| Март | 73 | 1 | Занятие 1  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |  |
|  | 74 | 2 | Занятие 2  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. |  |
|  | 75 | 3 | Занятие 3  (на площадке) Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. |  |
|  | 76 | 4 | Занятие 4  Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. |  |
|  | 77 | 5 | Занятие 5  Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой. |  |
|  | 78 | 6 | Занятие 6  (на площадке) Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. |  |
|  | 79 | 7 | Занятие 7  Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. |  |
|  | 80 | 8 | Занятие 8  Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. |  |
|  | 81 | 9 | Занятие 9  (на площадке) Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. |  |
|  | 82 | 10 | Занятие 10  Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |  |
|  | 83 | 11 | Занятие 11  Упражнять детей в ходьбе с перестоением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. |  |
|  | 84 | 12 | Занятие 12  Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. |  |
|  | 85 | 13 | Занятие 13  Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |  |
|  | 86 | 14 | Занятие 14  Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками |  |
|  | 87 | 15 | Занятие 15  (на площадке) Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. |  |
|  | 88 | 16 | Занятие 16  Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. |  |
|  | 89 | 17 | Задание 17  Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в обруч. |  |
|  | 90 | 18 | Занятие 18  Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |  |
|  | 91 | 19 | Занятие 19  Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |  |
|  | 92 | 20 | Занятие 20  Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). |  |
|  | 93 | 21 | Занятие 21  (на площадке) Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. |  |
|  | 94 | 22 | Занятие 22  Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |  |
|  | 95 | 23 | Занятие 23  Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в прыжках – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами. |  |
|  | 96 | 24 | Занятие 24  (на площадке) Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. |  |
|  | 97 | 25 | Занятие 25  Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |  |
|  | 98 | 26 | Занятие 26  Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. |  |
|  | 99 | 27 | Занятие 27  (на площадке) Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). |  |
|  | 100 | 28 | Занятие 28  Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. |  |
|  | 101 | 29 | Занятие 29  Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу. |  |
|  | 102 | 30 | Занятие 30  (на площадке) Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. |  |
|  | 103 | 31 | Занятие 31  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. |  |
|  | 104 | 32 | Занятие 32  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками. |  |
|  | 105 | 33 | Занятие 33  (на площадке)Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. |  |
|  | 106 | 34 | Занятие 34  Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |  |
|  | 107 | 35 | Занятие 35  Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10см). |  |
|  | 108 | 36 | Занятие 36  (на площадке)Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. |  |
| Итого: 108 | | | | |

**3. Методическое обеспечение**

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 128с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа (5-6 лет)М.:Мозаика-Синтез, 2014-124 с
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 3-7 лет М.: Мозаика-Синтез, 2015. -144с.