


Принята
на педагогическом совете
«30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №12

М.С. Реслер
Приказ №243
от «30»августа 2024 г.



**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год**

Бийск, 2024 г.

№ п/п	Оглавление	
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы	4
	Принципы и подходы к формированию Программы	4
	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
	Планируемые результаты реализации Программы	12
	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
	Задачи и содержание образовательной работы по возрастным группам	14
	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей	40
	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	40
	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	45
	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.	47
	Рабочая программа воспитания.	48
	Целевой раздел Программы воспитания	49
	Цели и задачи воспитания	49
	Направления воспитания	49
	Целевые ориентиры воспитания	49
	Содержательный раздел Программы воспитания	50
	Уклад образовательной организации	50
	Воспитывающая среда образовательной организации	51
	Общности образовательной организации	53
	Задачи воспитания	53
	Формы совместной деятельности в образовательной организации	55
	Организация предметно-пространственной среды	56
	Организационный раздел Программы воспитания	57
	Методическое обеспечение	57
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	57
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	57
	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	59
	Описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы	60
	Календарный план воспитательной работы	64

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа создана на основе образовательной программы дошкольного образования МБОУ СОШ №12 (далее – Программы) разработанной в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, с учетом инновационной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России

18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Лицензия на образовательную деятельность;
- Устав МБОУ СОШ №12.

Цели и задачи Программы

Цель Программы — «воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций» в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Цель Программы достигается через решение задач.

Задачи ФОП ДО	Дополнительные задачи из программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
1. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа	1) обеспечение оптимального сочетания классического дошкольного образования и современных образовательных технологий
2. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития	2) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей
3. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей	3) создание пространства детской реализации (ПДР), что означает создание условий для развития личности ребенка через поддержку детской инициативы, творчества, самореализации
4. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия	4) использование преимуществ сетевого взаимодействия с профессиональным сообществом и социальным окружением
5. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности	5) обеспечение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой
6. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности	6) учет региональной специфики и специфики дошкольной организации
7. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования	

Принципы и подходы к формированию Программы

Федеральная программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего

и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников¹ (далее вместе – взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: педагоги, воспитанники, родители (законные представители).

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 3 до семи лет, в группах общеразвивающей направленности и следующим возрастным составом:

- младшая группа (от 3 до 4 лет);
- средняя группа (от 4 до 5 лет)
- старшая группа (от 5 до 6 лет)
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата

¹ Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и непосредственная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается

образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования эталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не протестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать

действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастают специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастают объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость

произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер

самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и

продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют

более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает

выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО*.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

На этапе завершения освоения программы:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных движений (бег, прыжки, метание, лазание), развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие и координация).

Диагностика проводится в начале года инструктором по физической культуре совместно с воспитателями групп. Обследования проводятся на физкультурных занятиях или в свободное время в индивидуальном порядке. Результаты обследований сравниваются со стандартными количественными и качественными показателями для детей данного возраста. В конце учебного года проводится повторная диагностика по всем показателям, оцениваются результаты: высокий, средний и низкий уровень развития физической подготовленности каждого ребенка. Подведение итогов осуществляется в процентах за год по всем возрастным

группам детского сада, в сравнение с исходными на начало года.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В каждой образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 3 до 7 лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

Задачи и содержание образовательной работы по возрастным группам

Младшая группа (дети в возрасте от 3 до 4 лет)

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	
<p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх</p>

<p>полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на</p>
--	---

носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа (дети в возрасте от 4 до 5 лет)

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
Физическое развитие	
<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание</p>

<p>двигательной деятельности.</p>	<p>мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет,</p>
-----------------------------------	---

подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с

разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает

закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные

	<p>представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) <i>Активный отдых.</i></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	---

Старшая группа (дети в возрасте от 5 до 6 лет)

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	
<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их</p>

<p>моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p>
--	---

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической

скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением

рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и

поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:**

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и

климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:*

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью

своему и окружающим (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила

	гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.
--	---

Подготовительная к школе группа (дети в возрасте от 6 до 7 лет)

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; – развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; – поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; – воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; – формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; – сохранять и укреплять 	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью</p>

<p>здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>– воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	<p>окружающих.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней</p>
--	--

согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой

и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях

рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих

развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в

предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине,

двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения,

импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской

прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей

Образовательные области	Приобщение к ценностям	Задачи воспитания
Физическое развитие	«Жизнь», «Здоровье»	<p>воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</p> <p>формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</p> <p>становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</p> <p>воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</p> <p>приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</p> <p>формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</p>

Формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей

Возраст	Формы реализации Программы
В дошкольном возрасте (3 года - 7 лет)	– игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);

	<ul style="list-style-type: none"> – общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое); – речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); – познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; – изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка; – двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.); – элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд); – музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).
--	---

Методы реализации Программы в соответствии с возрастом воспитанников

Название метода	Определение метода	Условия применения	Возраст воспитанников
Словесные методы	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям	Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)
Наглядные методы	Под наглядными методами понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во	Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов, презентаций. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как в	Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)

	<p>взаимосвязи со словесными и практическими методами. Наглядные методы условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций</p>	<p>группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации образовательной программы дошкольного образования.</p>	
<p>Метод мотивации и стимулирования у воспитанников первичных представлений и приобретения ими опыта поведения и деятельности</p>	<p>Традиционными методами мотивации и стимулирования деятельности детей являются поощрение и наказание. Косвенные не прямые методы: образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания</p>	<p>Эти методы (поощрения и наказание) являются методами прямого действия и не должны превалировать в процессе реализации Программы. Гораздо более эффективными и мягкими являются косвенные, не прямые методы. Они уже упоминались в качестве форм реализации Программы, но при их правильной организации со стороны педагога именно в них осуществляется тонкая настройка, развитие и саморегуляция всей эмоционально-волевой сферы ребенка, его любознательность и активность, желание узнавать и действовать</p>	<p>Воспитанники от 3 до 7 лет</p>
<p>Методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности</p>	<p>Рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение,</p>	<p>Данная группа методов базируется на положении о единстве сознания и деятельности. Данная группа методов является традиционной и хорошо знакома практикам</p>	<p>Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)</p>

	рассматривание и обсуждение, наблюдение и другое		
Методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	Эта группа методов играет ведущую роль в воспитании дошкольников. Некоторые из них: метод приучения к положительным формам общественного поведения; упражнение; образовательная ситуация	Смысл приучения состоит в том, что детей в самых разных ситуациях побуждают поступать в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе (здороваться и прощаться, благодарить за услугу, вежливо разговаривать, бережно обращаться с вещами). Приучение основано на подражании детей действиям значимого взрослого человека, повторяемости определённых форм поведения и постепенной выработке полезной привычки. Приучение эффективно при соблюдении следующих условий: соблюдение режима; наличие доступных, понятных детям правил поведения; единство требований всех взрослых, положительная поддержка и пример взрослых. Упражнение как метод реализации Программы представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм деятельности ребёнка и его поведения.	Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)
Информационно-рецептивный метод	Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти	Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями	Воспитанники от 4 до 7 лет

Репродуктивный метод	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию воспитателя	Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу	Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)
Метод проблемного изложения	Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем	Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, научного решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий	Воспитанники от 4 до 7 лет
Эвристический (частично – поисковый) метод	Суть его состоит в том, что воспитатель разделяет проблемную задачу на под проблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения	Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует	Воспитанники от 4 до 7 лет
Исследовательский метод	Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний	В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково-исследовательской деятельности	Воспитанники от 4 до 7 лет
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность	Активные методы предполагают использование в образовательном процессе	Воспитанники от 4 до 7 лет

	<p>обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт</p>	<p>определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения. В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность</p>	
--	--	--	--

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность в ОУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- 1) совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;
- 2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог – равноправные партнеры;
- 3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;
- 4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
- 5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе

образовательной деятельности.

Для организации разнообразной деятельности дошкольников выделяются простые, составные и комплексные формы.

Простые формы	Составные формы	Комплексные формы
<ul style="list-style-type: none">• беседа,• рассказ,• эксперимент,• наблюдение,• дидактическая (или любая другая игра, возникающая по инициативе педагога)	<ul style="list-style-type: none">• игровые ситуации,• игры-путешествия,• творческие мастерские,• детские лаборатории,• творческие гостиные,• творческие лаборатории,• целевые прогулки,• экскурсии,• образовательный челлендж,• интерактивные праздники.	<ul style="list-style-type: none">• детско-родительские и иные проекты,• тематические дни,• тематические недели,• тематические или образовательные циклы.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив:

- в игровой практике ребёнок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);
- в продуктивной – созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);
- в познавательно-исследовательской практике – как субъект исследования (познавательная инициатива);
- коммуникативной практике – как партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива);
- чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Самостоятельная деятельность в центрах детской активности предполагает самостоятельный выбор ребёнком её содержания, времени, партнеров. Педагог может

направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ОУ с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ОУ и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Основные направления и формы взаимодействия с родителями

Основные направления	Формы взаимодействия с родителями
Диагностико-аналитическое направление	Опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее
Просветительское и консультационное направление	Групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ОУ для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ОУ и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Рабочая программа воспитания.

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде².

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России³.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ОУ, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

²Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 31, ст. 5063)

³Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

Целевой раздел Программы воспитания

Цели и задачи воспитания

Общая цель воспитания в МБОУ СОШ №12 – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в МБОУ СОШ №12:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Направления воспитания

Патриотическое направление воспитания.

1) Цель патриотического направления воспитания – содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране — России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного

направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Трудовое направление воспитания.

1) Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.

2) Ценность – труд лежит в основе трудового направления воспитания.

3) Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Содержательный раздел Программы воспитания.

Уклад образовательной организации.

Уклад – общественный договор участников образовательных отношений, опирающийся

на базовые национальные ценности, содержащий традиции региона и ОУ, задающий культуру поведения сообществ, описывающий предметно-пространственную среду, деятельности

и социокультурный контекст.

Уклад учитывает специфику и конкретные формы организации распорядка дневного, недельного, месячного, годового циклов жизни ОУ.

Уклад способствует формированию ценностей воспитания, которые разделяются всеми участниками образовательных отношений (воспитанниками, родителями, педагогами

и другими сотрудниками дошкольных групп МБОУ СОШ №12)

Целью деятельности МБОУ СОШ №12 является всестороннее формирование личности ребенка с учетом особенностей его физического, психического развития, индивидуальных возможностей и способностей, подготовка к обучению в школе, развитие и совершенствование образовательного процесса, осуществление дополнительных мер социальной поддержки обучающихся и работников ОУ.

Миссия заключается в объединении усилий МБОУ «СОШ №12 и семьи для создания условий, раскрывающих индивидуальность ребенка и способствующих формированию компетенций, которые обеспечивают ему успешность сегодня и в будущем.

Принципы жизни и воспитания в МБОУ СОШ №12

Программа воспитания построена на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и опирается на следующие принципы:

– **принцип гуманизма.** Каждый ребенок имеет право на призвание его в обществе как личности, как человека, являющегося высшей ценностью, на уважение к его персоне, достоинству и защиту его прав на свободу и развитие.

– **принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;

– **принцип общего культурного образования.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;

– **принцип следования нравственному примеру.** Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;

– **принципы безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

– **принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;

– **принцип инклюзивности.** Организация образовательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе ОУ, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

Отношения к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам ОУ

Взаимодействие всех участников воспитательного процесса в МБОУ СОШ №12 строится на основе принципов:

- добровольность;
- сотрудничество;

- уважение интересов друг друга;
- соблюдение законов и иных нормативных актов.

Ведущей целью взаимодействия является развитие личностей взаимодействующих сторон, их взаимоотношений, развитие коллектива и реализация его воспитательных возможностей.

Культура поведения воспитателя в общностях как значимая составляющая уклада. Культура поведения взрослых в детском саду направлена на создание воспитывающей среды, как условия решения возрастных задач воспитания. Общая психологическая атмосфера, эмоциональный настрой группы, спокойная обстановка, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов – это необходимые условия нормальной жизни и развития детей.

Воспитатель должен соблюдать кодекс нормы профессиональной этики и поведения:

- всегда выходить навстречу родителям и приветствовать родителей и детей первым;
- улыбка – всегда обязательная часть приветствия;
- описывать события и ситуации, не давая им оценки;
- не обвинять родителей и не возлагать на них ответственность за поведение детей в детском саду;
- тон общения ровный и дружелюбный, исключается повышение голоса;
- уважительное отношение к личности воспитанника;
- умение заинтересованно слушать собеседника и сопереживать ему;
- умение видеть и слышать воспитанника, сопереживать ему;
- уравновешенность и самообладание, выдержка в отношениях с детьми;
- уметь быстро и правильно оценивать сложившуюся обстановку и в то же время не торопиться с выводами о поведении и способностях воспитанников;
- уметь сочетать мягкий эмоциональный и деловой тон в отношениях с детьми;
- уметь сочетать требовательность с чутким отношением к воспитанникам;
- знать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников;
- внешний вид должен соответствовать статусу воспитателя ОУ.

Задачи воспитания

Поскольку в МБОУ СОШ №12 создан единый воспитательно-образовательный процесс, то в ней в комплексе решаются воспитательные, обучающие и развивающие задачи педагогического процесса. Задачи по воспитанию базовых ценностей интегрируются с воспитательными задачами, реализуемыми при реализации образовательных областей (таблица 1)

Задачи рабочей программы воспитания, связанные с базовыми ценностями и воспитательными задачами, реализуемыми в рамках образовательных областей

Направления воспитания и базовые ценности	Цель	Задачи	Задачи образовательных областей	Образовательные области
Физическое и оздоровительное В основе лежат ценности «Здоровье», «Жизнь»	Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать становлению осознанного отношения к жизни как основоположной ценности • Воспитывать отношение здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать навыки здорового образа жизни • Формировать у детей возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре • Способствовать становлению эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами • . 	Физическое развитие

Формы совместной деятельности в образовательной организации.

1) Работа с родителями (законными представителями).

В целях реализации социокультурного потенциала региона для построения социальной ситуации развития ребенка работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ОО.

Единство ценностей и готовность к сотрудничеству всех участников образовательных отношений составляет основу уклада ДО, в котором строится воспитательная работа.

Ведущая цель взаимодействия педагогического коллектива с семьей — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия педагогического коллектива с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
 - знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
 - информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
 - создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
 - привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;
 - поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.
- Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования дошкольников осуществляется посредством непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

Основные направления	Формы взаимодействия с семьей
Взаимопознание и взаимоинформирование.	Беседы. Анкетирование Неделя самоуправления родителей в ОУ Дни открытых дверей. Собрания-встречи. Конференции. Консультации. Стеновая информация. Оформление газет, журналов (рукописных, электронных).

	Буклеты. Информация на интернет-сайте МБОУ
Непрерывное образование воспитывающих взрослых.	Конференции. Родительские собрания Семинары. Мастер-классы. Тренинги. Проекты. Игры.
Совместная деятельность педагогов, родителей, детей.	Акции. Фестивали. Праздники. Экскурсии. Проектная деятельность Семейный театр. Конференция отцов Неделя родительского самоуправления

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребёнка в ОУ.

Цели и задачи воспитания реализуются во всех видах деятельности дошкольника, обозначенных во ФГОС ДО. В качестве средств реализации цели воспитания выступают следующие основные виды деятельности и культурные практики:

- предметно-целевая (виды деятельности, организуемые взрослым, в которых он открывает ребёнку смысл и ценность человеческой деятельности, способы ее реализации совместно с родителями, воспитателями, сверстниками);
- культурные практики (активная, самостоятельная апробация каждым ребёнком инструментального и ценностного содержания, полученных от взрослого, и способов их реализации в различных видах деятельности через личный опыт);
- свободная инициативная деятельность ребёнка (спонтанная самостоятельная активность, в рамках которой он реализует свои базовые устремления: любознательность, общительность, опыт деятельности на основе усвоенных ценностей).

Организация предметно-пространственной среды.

Содержание предметно-развивающей среды

Образовательные области	Центры развития
«Физическое развитие»	Центр физического развития <ul style="list-style-type: none"> ● спортивное оборудование (обручи, мячи, кегли, шнуры, ленты, гимнастические палки, флажки); ● коврики с различной рельефной поверхностью; ● массажные дорожки; ● сухой бассейн;

Организационный раздел Программы воспитания.

Нормативно-методическое обеспечение

Содержание нормативно-правового обеспечения как вида ресурсного обеспечения реализации программы воспитания ОУ включает основные локальные акты:

- ООП МБОУ СОШ №12;
- Программа развития МБОУ СОШ №12
- Годовой план работы на учебный год;
- Календарный учебный план;
- Рабочая программа воспитания в ОУ;
- Должностные инструкции специалистов, отвечающих за организацию воспитательной деятельности в ОУ;
- Документы, регламентирующие воспитательную деятельность в ОУ (штатное расписание, обеспечивающее кадровый состав, реализующий воспитательную деятельность в ОУ).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации Программы в спортивном зале организована развивающая предметно-пространственная среда.

Развивающая предметно-пространственная среда отвечает требованиям ФОП ДО (п.3.3.4), организована в соответствии с принципами содержательно-насыщенности, трансформируемости, полифункциональности, вариативности, доступности и безопасности. Образовательная среда рассматривается как зона ближайшего развития ребенка и составляет систему условий позитивной социализации и индивидуализации развития личности детей дошкольного возраста, включая пространственно-временные (вариативность и трансформируемость предметного пространства в зависимости от меняющихся интересов и возможностей детей, в соответствии с тематическим планированием образовательной деятельности), социальные (формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения всех участников образовательного процесса, включая педагогов, детей, родителей, администрацию), деятельностные (доступность и разнообразие видов деятельности, соответствующих возрастным особенностям дошкольников Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на создание комфортных, благоприятных условий для развития ребенка в самостоятельной и совместной деятельности.

При создании предметно-развивающей среды спортивного зала учитываются особенности детей, его посещающих: возраст, уровень развития, интересы, склонности, способности, используется гендерный подход. Организация развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу полифункциональности: игровые модули, ширмы, предметы-заместители имеют возможность разнообразного использования в различных видах детской активности. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим характеристикам. Мебель соответствует росту и возрасту детей, обеспечивая доступность игрового оборудования, игрушки обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Предметно-развивающая среда создана с учетом принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для одной образовательной области могут использоваться для реализации других образовательных областей. Все оборудование отвечает санитарно-эпидемиологическим нормам и правилам, гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Спортивное оборудование соответствует регламенту о безопасности продукции, предназначенной для детей.

, задачам

РППС спортивного зала представлена следующими материалами и оборудованием:

Технические средства

Фортепьяно, музыкальные колонки, ноутбук, микрофоны, магнитная доска.

Мебель

Шкафы для спортивного оборудования и методической литературы, стол и стул рабочие.

Тренажёры, тренировочное оборудование: батут; велотренажер детский; диск здоровья; дорожки - дорожка (зигзаг), дорожка массажная ребристая; доска с ребристой поверхностью; дуга большая и малая (для подлезания); змейка – шагайка; канат гладкий д 30мм; канат с узлами д 30 мм; конус тренировочный; лестница веревочная; лыжи деревянные комплект; массажная дорожка «следочки»; тренажер детский «Райдер» (наездник); мат гимнастический 2*1*0,1; мягкий модуль тренажер (пройди не упали); мяч прыгун с рожками; мяч прыгун с ручкой; обруч большой; самокат 3-х колесный; сенсорная тропа (змейка); степ-доска 2 уровня; тренажер детский «Бегущий по волнам» (ходики); турник на деревянную шведскую стенку; штанга Torges; щит баскетбольный навесной с корзиной; щит для метания; бревно гимнастическое напольное 3м; домик с креплениями; дорожка со следочками (мягкая); коврик (путаница); мат с аппликацией; мат складной трехсекционный; полоса препятствий; скамья гимнастическая 3 м с деревянными ножками; бассейн сухой угловой; тренажер аэроплан; шведская стенка 2,4*0,8.

Пособия для общеразвивающих упражнений и основных движений: гантели

пластмассовые; кегли; мячи баскетбольный; мячи малые эластичные; скакалки; мяч мягкий набивной 1,2 кг, 0,9кг, 0,5 кг; палка гимнастическая алюминиевая; палка гимнастическая длинная; обручи малые; набор мягких модулей для спортивных игр соревнований; шнур короткий.

Спортивно - игровое оборудование: волейбольная сетка; кегли; лыжи

Атрибуты к подвижным играм, разнообразные предметы, стимулирующие двигательную активность: флажки, платочки, султанчики; кегли; кольцоброс, моталочки, мешочки с наполнителем, карточки, наглядные пособия.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Учебно-методическое сопровождение программы:

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Перечень вариативных систем, дополняющих и обновляющих содержание образовательной области в соответствии с задачами ФООП ДО:

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года)
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4- 5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5- 6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6- 7 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-4 года.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4-5 лет.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5-6 лет.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6-7 лет.
- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду (2-3 года)
- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду (3-4 года)
- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду (4-5 лет)
- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду (5-6 лет)
- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду (6-7 лет)
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр

Наглядно-дидактические пособия

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
- Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (далее — План) разработан в свободной форме с указанием: содержания дел, событий, мероприятий; сроков, ответственных лиц.

Направление	Тематические недели	Сроки	Мероприятия
Патриотическое	День Бородинского сражения	7 сентября	Сюжетно-ролевые игры Проектная деятельность. Спортивные праздники Фотоколлажи Тематические развлечения. Выставки детского творчества: «Космос глазами детей» «День победы»
	День народного единства	4 ноября	
	День Государственного герба Российской Федерации	30 ноября	
	День неизвестного солдата	3 декабря	
	День Героев Отечества	9 декабря	
	День Конституции Российской Федерации	12 декабря	
	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	27 января	
	День защитника Отечества	23 февраля	
	День воссоединения Крыма с Россией	18 марта	
	День космонавтики	12 апреля	
	День Победы	9 мая	
	День России	12 июня	
	День Военно-морского флота	30 июля	
	День Воздушно-десантных войск	2 августа	
День Государственного флага Российской Федерации	22 августа		
Духовно-нравственное	Международный день пожилых людей	1 октября	Сюжетно-ролевые игры Проектная деятельность. Тематические развлечения Выставка детского творчества.
	Международный день инвалидов	3 декабря	
	День добровольца (волонтера) в России	5 декабря	
	Международный день защиты детей	1 июня	
	День памяти и скорби	22 июня	
Социальное	До свидания, лето. Здравствуй, детский сад. День знаний	1 сентября	Сюжетно-ролевые игры Тематические развлечения Совместные с родителями

	Я в мире человек Я и моя семья Мой город, моя страна, моя планета	октябрь	выставки Проектная деятельность Концерт ко дню пожилого человека
	День отца в России	16 октября	«Открой, свое сердце»
	День матери	27 ноября	Информационный журнал «Выходной день в семье»
	Народная культура и традиции.	январь	Коллаж «Папа- наша гордость»
	Масленица	февраль-март	Выставки детского творчества: «Моя мама - солнышко»
	8 марта: международный женский день	март	Фольклорный праздник «Коляда, коляда, отворяй ворота...»
	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	май	Игры-забавы. Праздник народной игрушки.
	День детских общественных организаций России	19 мая	Выставка детского творчества «Мой любимый детский сад»
	День семьи, любви и верности	8 июля	
	Новый год	31 декабря	
Познавательное	Осень Зима Весна Всемирный день Земли Лето	Октябрь Январь Март 22 апреля Июнь	Сюжетно-ролевые игры Тематические развлечения Выставки рисунков и декоративно-прикладного творчества «До свидания, лето», «Волшебница Осень», «Зимняя сказка», «Весенняя капель» Выставка поделок «Осенний калейдоскоп», «Новогодние чудеса» Проектная деятельность. Музыкальные праздники: «День знаний» «Пусть всегда будет солнце!»
Экологическое	Осень Зима Весна Лето «Мы друзья-природы» «Природа и я верные друзья» «Жизнь полна чудес»	В течении учебного года	Тематические развлечения: «Праздник эколят» «Помощники природы» «Люблю березку русскую» «Скорая медицинская помощь» Проведение интеллектуальных марафонов

			и викторин, КВН. Проектная деятельность Изготовление кормушек, организация подкормки пернатых. День Земли. Продуктивная деятельность
Физическое и оздоровительное	Я вырасту здоровым Недели здоровья Физкульт - ура!!!	В течение учебного года	Тематические развлечения «В гости к лесовичку» «Спортивная семья» (подготовительные группы) «Праздник мяча» «Зимние старты» «Зимняя олимпиада». «Бравые солдаты» «Проводы зимы» «Мы здоровье сбережем» «Если с другом вышел в путь». Проектная деятельность Фотоколлажи Сюжетно-ролевые игры
Трудовое	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября	Выставка поделок Проектная деятельность Труд в природе. Трудовые поручения
	День учителя	5 октября	
	День сотрудника внутренних дел Российской Федерации	10 ноября	
	Международный день художника	8 декабря	
	День российской науки	8 февраля	
	День пожарной охраны	30 апреля	
	Праздник Весны и Труда	1 мая	
	День эколога	5 июня	
	День медицинского работника	Третье воскресенье июня	
	День физкультурника	12 августа	
	Мы любим трудиться	В течение всего учебного года	
Этико-эстетическое	Международный день родного языка	21 февраля	Сюжетно-ролевые игры Проектная деятельность. Тематические развлечения Выставка детского творчества. «Моя мама лучше всех!» Творческий фестиваль рисунков «Моя любимая сказка»
	Всемирный день театра	27 марта	
	День славянской письменности и культуры	24 мая	
	День русского языка	6 июня	
	День российского кино	27 августа	
	Международный день	8 сентября	

	распространения Грамотности		
	Международный день музыки	1 октября	
	Международный день анимации	28 октября	
	Наши праздники и будни	В течение всего учебного года	

Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре с детьми младшей группы (3-4 года)

Месяц	Тема ООД	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1	2.09 4.09 гр. №8 3.09 5.09 гр. №2	2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	Без предметов	Ходьба между двумя линиями: "Проидем по дорожке".	"Бегите ко мне".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 24
Сентябрь	На воздухе		1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	Игровые упражнения	Подкидывание мяча	Пузырь	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 24
Сентябрь	Занятие 2	9.09 11.09 гр. №8 10.09 12.09 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем.	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте	"Птички".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 25
Сентябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем.	Игровые упражнения	Прыжки на двух ногах между предметов	Карусель	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 24
Сентябрь	Занятие 3	16.09 18.09 гр. №8 17.09 19.09 гр. №2	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!", "Стрекозы!".	с мячом	Прокатывание мячей. "Прокати и догони".	"Кот и воробышки".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 27
Сентябрь	На воздухе		1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!", "Стрекозы!".	Игровые упражнения	Бег между двумя линиями	Воробушки и автомобиль.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 25
Сентябрь	Занятие 4	23.09 25.09 гр. №8 24.09 26.09 гр. №2	2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег. Поворот в другую сторону.	с кубиками.	"Доползи до погремушки".	"Быстро в домик"	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 28

Сентябрь	На воздухе		1	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег. Поворот в другую сторону.	Игровые упражнения	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками	Раз, два, три – беги!	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 26
Сентябрь	Повторение материала			Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!", "Стрекозы!".	с мячом	Прокатывание мячей. "Прокати и догони".	"Кот и воробышки".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 30
Сентябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем.	Игровые упражнения	Прыжки на двух ногах между предметов	Карусель	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 24
Октябрь	Занятие 5	30.09 2.10 гр. №8 1.10 3.10 гр. №2	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки ". Бег в колонне по одному и врассыпную.	Без предметов	"Пойдем по мостику". Прыжки через шнур.	"Догони мяч".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 31
Октябрь	На воздухе		1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки ". Бег в колонне по одному и врассыпную.	Игровые упражнения	Прыжки на двух ногах до медведя.	Акула и рыбки	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 31
Октябрь	Занятие 6	7.10 9.10 гр.№8 8.10 10.10 гр. №2	2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Без предметов	Прыжки из обруча в обруч. "Прокати мяч".	"Ловкий шофер" «Машины поехали в гараж»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 32
Октябрь	На воздухе		1	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Игровые упражнения	Прыжки через шнур. Подкидывание мячей.	Зайка беленький сидит	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 32
Октябрь	Занятие 7	14.10 16.10 гр. №8 15.10 17.10 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. Ходьба по заданному сигналу педагога.	с мячом.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами, не	"Зайка серый умывается".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 33

							задевая их.		
Октябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. Ходьба по заданному сигналу педагога.	Игровые упражнения	Прыжки из обруча в обруч.	Мой весёлый звонкий мяч	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 33
Октябрь	Занятие 8	21. 10 23.10 гр. №8 22.10 24.10 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом.	на стульчик ах.	Ползание "Крокодильчики". Равновесие "Пробеги – не задень".	"Кот и воробышки".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35
Октябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом.	Игровые упражнения	«Прокати мяч». «Догони мяч».	«Солнышко и дождик»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35
Ноябрь	Занятие 9	28.10 30.10 гр. №8 29.10 31.10 гр. №2	2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	"Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу.	с ленточка ми.	Равновесие "В лес по тропинке". Прыжки "Зайки – мягкие лапочки".	"Автомобили".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 38
Ноябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	"Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу.	Игровые упражнения	Прыжки на двух ногах «Кто выше»	«Самолёты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 38
Ноябрь	Занятие 10	6.11 гр. №8 5.11 7.11 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы".	С обручем	Прыжки "Через болото". Прокатывание мячей "Точный пас".	"Мыши в кладовой".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 39
Ноябрь	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий;	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен,	Игровые упражнения	Подлезание через обруч	Пузырь	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

				прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы".				детском саду. стр, 40
Ноябрь	Занятие 11	11.11 13.11 гр. №8 12.11 14.11 гр. №2	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель дает команду: «Взять кубик!». Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится ближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место.	Без предмета	"Прокати – не задень". "Проползи – не задень".	"По ровненькой дорожке".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 41
Ноябрь	На воздухе		1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	"Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу.	Игровые упражнения	"Твой кубик".	Снежинки и ветер	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 42
Ноябрь	Занятие 12	18.11 20.11 гр. №8 19.11 21.11 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.	с флажками.	Ползание: "Паучки". Ходьба по доске с приседанием у кубика.	"Поймай комара".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 43
Ноябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.	Игровые упражнения	Прыжки из обруча в обруч. Подлезание через обруч.	Поезд	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 43

				равновесии.					
Ноябрь	Материал для повторения	25.11 27.11 гр. №8 26.11 28.11 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.	С флажками	Догони мяч. Прыжки через шнур.	Перелет птиц.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 38
Ноябрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.	Игровые упражнения	Перепрыгни через болото. Пробеги не задень.	Воробушки и кот	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 38
Декабрь	Занятие 13	2.12 4.12 гр. №8 3.12 5.12 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в рассыпную по всему залу, затем бег в рассыпную.	с кубиками.	"Пройди – не задень". "Лягушки-попрыгушки".	"Коршун и птенчики".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 45
Декабрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в рассыпную по всему залу, затем бег в рассыпную.	Игровые упражнения	«Пробеги не задень», Метание снежка в цель.	Зайцы и волк	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 46
Декабрь	Занятие 14	9.12 11.12 гр. №8 10.12 12.12 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную, затем ходьба в рассыпную.	С мячом.	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу.	"Найди свой домик".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 47
Декабрь	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную, затем ходьба в рассыпную.	Игровые упражнения	«Найди кубик». Прыжки: кто выше.	У медведя во бору.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 48
Декабрь	Занятие 15	16.12 18.12 гр. №8 17.12 19.12 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Воробышки!" – дети останавливаются и произносят "чик-чирик", затем продолжают ходьбу;	С кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу "Проползи – не задень"	"Лягушки-Попрыгушки".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 49

					бег в колонне по одному;				
Декабрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Воробышки!" – дети останавливаются и произносят "чик-чирик", затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному;	Игровые упражнения	Догони мяч. Подбрасывание мяча и ловля его.	Мороз Красный Нос	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 50
Декабрь	Занятие 16	23.12 25.12 гр. №8 24.12 26.12 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – всем детям предлагается разбежаться по всему залу;	Без предметов	"Жучки на бревнышке". "Пройдем по мостику".	"Птица и птенчики".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 51
Декабрь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – всем детям предлагается разбежаться по всему залу;	Игровые упражнения	"Поймай мяч, брошенный воспитателем". "Пройди по мостику (снежному валу)"	"Птица и птенчики"	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 52
Январь	Занятие 17	9.01 гр. №2	2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	с платочками.	Равновесие "Пройди – не упади". Прыжки "Из ямки в ямку".	"Коршун и цыплята".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 53
Январь	На воздухе		1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые	Игровые упражнения	"мышки вылезли из норки". Ходьба по доске (ширина 15–20 см), по снежному валу;	"Коршун и цыплята".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 53

				вперед	вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.				
Январь	Занятие 18	13.01 15.01 гр. №8 14.01 16.01 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение "На полянке".	с обручем.	Прыжки "Зайки – прыгуны". Прокатывание мяча между предметами.	"Птица и птенчики".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 55
Январь	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение "На полянке".	Игровые упражнения	катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч.	"Птица и птенчики".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 56
Январь	Занятие 19	20.01 22.01 гр. №8 21.01 23.01 гр. №2	2	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала. Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик, поднимает над головой.. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны.	с кубиком .	"Прокати – поймай". "Медвежата".	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 56
Январь	На воздухе		1	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала. Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу	Игровые упражнения	прыжки вокруг предметов. катание мяча между предметами.	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 57

				движений.	воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик, поднимает над головой. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны.				
Январь	Занятие 20	27.01 29.01 гр. №8 28.01 30.01 гр. №2	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	"Лягушки и бабочки". Бег в колонне по одному в обе стороны.	Без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие "По тропинке".	"Лохматый пес".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 59
Январь	На воздухе		1	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	"Лягушки и бабочки". Бег в колонне по одному в обе стороны.	Игровые упражнения	Катание мяча вокруг предметов. "щенята подлезли под забор".	"Лохматый пес".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 61
Февраль	Занятие 21	3.02 5.02 гр. №8 4.02 6.02 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	с кольцом.	Равновесие. "Перешагни – не наступи". Прыжки. "С пенька на пенек".	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 62
Февраль	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Игровые упражнения	"кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу.	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 62
Февраль	Занятие	10.02	2	Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба в колонне по	с малым	Прыжки "Веселые	"Воробышки в	Л. И. Пензулаева.

	22	12.02 гр. №8 11.02 13.02 гр. №2		беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	одному. На слово воспитателя: "Мышки!" переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	обручем.	воробышки". Прокатывание мяча "Ловко и быстро!".	гнездышках".	Физическая культура в детском саду. стр, 63
Февраль	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: "Мышки!" переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения	прыжки – прыжки с высоты 15–20 см. равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу	"Воробышки в гнездышках".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 64
Февраль	Занятие 23	17.02 19.02 гр. №8 18.02 20.02 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).	с мячом.	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	"Воробышки и кот".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 65
Февраль	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Сигнал к бегу подается после того, как последний в	Игровые упражнения	бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке.	"Воробышки и кот".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 65

				касясь руками пола.	колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).				
Февраль	Занятие 24	24.02 26.02 гр. №8 25.02 27.02 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную в чередовании.	ОРУ	Лазание под дугу в группировке «Под дугу» Равновесие.	«Лягушки-попрыгушки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 67
Март	Занятие 25	3.03 5.03 гр. №8 4.03 6.03 гр. №2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиком	"Ровным шагом". Прыжки "Змейкой".	"Кролики".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 69
Март	Занятие 26	10.03 12.03 гр. №8 11.03 13.03 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Без предметов	Прыжки "Через канавку". Катание мячей друг другу "Точно в руки".	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 71
Март	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Игровые упражнения	"цыплята". "Допрыгай до предмета".	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 72
Март	Занятие 27	17.03	2	Развивать умение действовать по сигналу	Ходьба в колонне по одному. На сигнал	с мячом.	"Брось – поймай". Ползание на	"Зайка серый умывается".	Л. И. Пензулаева. Физическая

		19.03 гр. №8 18.03 20.03 гр. №2		воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крылышками".		повышенной опоре (скамейке).		культура в детском саду. стр, 73
Март	На воздухе		1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крылышками".	Игровые упражнения	бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через бруски.	"Зайка серый умывается".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 74
Март	Занятие 28	24.03 26.03 гр. №8 25.03 27.03 гр. №2	2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба "змейкой" между предметами, по другой – бег.	Без предметов	Ползание "Медвежата". Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке.	"Автомобили".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 74
Март	На воздухе		1	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба "змейкой" между предметами, по другой – бег.	Игровые упражнения	прыжки – перепрыгивание через две линии. "Проползи по мостику"	"Автомобили".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 75
Апрель	Занятие 29	31.03 2.04 гр. №8	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в	Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба	на скамейке с	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по	"Тишина".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

		1.04 3.04 гр. №2		сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	кубиком	гимнастической скамейке. Прыжки "Через канавку".		детском саду. стр, 77
Апрель	На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Игровые упражнения	прыжки до кегли. ходьба по доске, положенной на пол.	"Тишина".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 78
Апрель	Занятие 30	7.04 9.04 гр. №8 8.04 10.04 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	с косичкой (короткий шнур).	Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. "Точный пас".	"По ровненькой дорожке".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 78
Апрель	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Игровые упражнения	равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры. ползание под дугу.	"По ровненькой дорожке".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 79
Апрель	Занятие 31	14.04 16.04 гр. №8 15.04 17.04 гр. №2	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" –	Без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата".	"Мы топаяем ногами".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 80

					присед, руки положить на колени.				
Апрель	На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени.	Игровые упражнения	прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота.	"Мы топаем ногами".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 80
Апрель	Занятие 32	21.04 23.04 гр. №8 22.04 24.04 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "воробышки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы, на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком.	с обручем.	Ползание "Проползи – не задень". Равновесие "По мостику".	"Огуречик, огуречик".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 82
Апрель	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "воробышки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы, на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком.	Игровые упражнения	ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке.	"Огуречик, огуречик".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 82
Май	Занятие 33	28.04 30.04 гр. №8 29.04 гр. №2	1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в	с кольцом (от кольцеб роса).	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	"Мыши в кладовой".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 84

					разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.				
Май	На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.	Игровые упражнения	"Кто прыгнет дальше". "Подбрось – поймай".	"Мыши в кладовой".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 84
Май	Занятие 34	5.05 7.05 гр. №8 6.05 гр. №2	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8-10 штук, по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег.	с мячом.	Прыжки "Парашютисты". Прокатывание мяса друг другу.	"Воробышки и кот".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86
Май	На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8-10 штук, по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между	Игровые упражнения	"Кузнечики". "Прокати – поймай".	"Воробышки и кот".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86

					набивными мячами – бег.				
Май	Занятие 35	12.05 14.05 гр. №8 13.05 15.05 гр. №2	2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Пчелки!" – дети выполняют бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося "жу-жу-жу!", переходят к ходьбе враспынную.	с флажками и.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	"Огуречик, огуречик".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 87
Май	На воздухе		1	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Пчелки!" – дети выполняют бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося "жу-жу-жу!", переходят к ходьбе враспынную.	Игровые упражнения	Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.	"Огуречик, огуречик".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 87
Май	Занятие 36	19.05 21.05 гр. №8 20.05 22.05 гр. №2	2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег враспынную по всему залу.	Без предметов	Лазание на наклонную лесенку. Упражнение в равновесии.	"Коршун и цыплята".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 89
Май	На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег враспынную по всему залу.	Игровые упражнения	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их "змейкой".	"Коршун и наседка".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 89
Май	Занятие 37	26.05 28.05 гр. №8 27.05 29.05 гр. №2	2	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами –	с платочками (30x30 см).	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 90

					"мышки"; бег в колонне по одному.		середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Прыжки "Кузнечики".		
Май	На воздухе		1	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному.	Игровые упражнения	Бросание мячей "Кто дальше!".	"Найди свой цвет".	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 90

Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре с детьми средней группы (4-5 лет)

Месяц	Тема ООД	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1	3.09 гр.	1	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 и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Подается сигнал воспитателя к ходьбе колонной по одному за ведущим в обход по залу. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предмета	Упражнение в равновесии-ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м) Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево.	«Найди себе пару»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 19
Сентябрь	Занятие 3 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3-4 круга.	Игровые упражнения	«Не пропусти мяч». «Не задень».	«Автомобили»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 21
Сентябрь	Занятие 2	5.09	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	Без предмета	Ходьба между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика.	«Найди себе пару»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 21
Сентябрь	Занятие 4	10.09	1	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками.	Прыжки «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу.	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

				подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Построение в 3 колонны.				детском саду. стр, 22
Сентябрь	Занятие 6 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную.	Игровые упражнения	«Прокати обруч» «Вдоль дорожки».	«Найди себе пару»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 24
Сентябрь	Занятие 5	12.09	1	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Построение в 3 колонны.	С флажками.	Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу.	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 24

Сентябрь	Занятие 7	17.09	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	С мячом.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик ...»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 26
Сентябрь	Занятие 9 На воздухе		1	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	Игровые упражнения	«Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика».	«Воробышки и кот».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 29

Сентябрь	Занятие 8	19.09	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную.	С мячом	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах между кубиками.	«У медведя во бору»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 28
Сентябрь	Занятие 10	24.09	1	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	с малыми обручами.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	«У медведя во бору»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 30
Сентябрь	Занятие 12 На воздухе		1	Учить перебрасывать е мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения	«Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».	«Огуречик, огуречик ... »	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 32

Сентябрь	Занятие 11	26. 09	1	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	С малыми обручами.	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«у медведя во бору»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 32
октябрь	Занятие 13	1.10	1	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.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Затем проводятся упражнения в перешагивании проводятся в беге.	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	«Кот и мыши».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35
Октябрь	Занятие 15 На воздухе		1	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Игровые упражнения.	«Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли».	«Найди свой цвет!»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 37

Октябрь	Занятие 14	3.10	1	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.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Затем проводятся упражнения в перешагивании проводятся в беге.	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«Кот и мыши»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 37
Октябрь	Занятие 16	8.10	1	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу. Воспитатель подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	Без предмет ов.	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 38
Октябрь	Занятие 18 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	Игровые упражнения.	«Подбрось - поймай». «Кто быстрее» (эстафета).	«Ловишки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 40

Октябрь	Занятие 17	10.10	1	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.	Построение в шеренгу. Воспитатель подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Без предметов.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	«Найди себе пару»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 40
Октябрь	Занятие 19	15.10	1	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	С мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 41
Октябрь	Занятие 21 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	Игровые упражнения.	«Прокати - не урони». «Вдоль дорожки».	«Цветные автомобили».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 43
Октябрь	Занятие 20	17.10	1	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски,	С мячом	Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

				бруски; упражнять в прокаты вани мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.		Подбрасывание мяча двумя руками.		детском саду. стр, 43
Октябрь	Занятие 22	22.10	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Подлезания под дугу. Равновесие-ходьба по доске. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	«Кот и мыши»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 44
Октябрь	Занятие 24 На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Игровые упражнения	«Подбрось - поймай». «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке».	«Лошадки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 47
Октябрь	Занятие 23	24.10	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении.	«Трамвай»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 46
Ноябрь	Занятие 25	29.10	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	С кубиком	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	«Салки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 49

Ноябрь	Занятие 26	31.10	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	С кубиком	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 50
Ноябрь	Занятие 27 На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	Игровые упражнения	«Не попадись». «Поймай мяч».	«Кролики».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 51
Ноябрь	Занятие 28	5.11	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Без предмета.	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывание мячей друг другу.	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 52
Ноябрь	Занятие 30 На воздухе		1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения.	«Не попадись». «Догони мяч».	«Найди себе пару»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 54

Ноябрь	Занятие 29	7.11	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Без предмета.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	«Ловишки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 54
Ноябрь	Занятие 31	12.11	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	С мячом	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Лиса и куры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 55
Ноябрь	Занятие 33 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения	«Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».	«У медведя во бору»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 57
Ноябрь	Занятие 32	14.11	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	С мячом	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 56
Ноябрь	Занятие 34	19.11	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком	«Цветные автомобили» .	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58

				повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	принять какую-либо позу.		приставным шагом, руки на поясе.		
Ноябрь	Занятие 36 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения	«Пингвины». «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 60
Ноябрь	Занятие 35	21.11	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	С флажками и	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, выпрямиться и пройти дальше. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика на расстояние.	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 59
Ноябрь	Занятие 35	26.11	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	С флажками и	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, выпрямиться и пройти дальше. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика на расстояние.	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 59

Ноябрь	Занятие 34	28.11	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	«Цветные автомобили» .	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58
Декабрь	Занятие 37	3.12	1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	С платочком	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	«Лиса И куры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 62

Декабрь	Занятие 37	5.12	1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	С платочк ом	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	«Лиса И куры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 62
Декабрь	Занятие 39 На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем	Игровые упражне ния	«Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».	Ходьба «Змейкой» между снежками	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 64
Декабрь	Занятие 40	10.12	1	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом.	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами.	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 65

Декабрь	Занятие 42 На воздухе		1	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.	Игровые упражнения.	«Пружинка» «Разгладим снег» «Друг за другом»	«Веселые снежинки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 67
Декабрь	Занятие 41	12.12	1	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке.	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 67
Декабрь	Занятие 43	17.12	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 68
Декабрь	Занятие 45 На воздухе		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Ходьба на лыжах скользящим шагом (1 подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. 2 подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу дети меняются заданиями.	Игровые упражнения	«Кто дальше?». «Снежная карусель».	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 71

Декабрь	Занятие 44	19.12	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Пробеги тихо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 70
Декабрь	Занятие 46	24.12	1	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	С кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.	«Птички и кошка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 72
Декабрь	Занятие 48 На воздухе		1	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	Игровые упражнения	«Петушки ходят». «По снежному валу».	«Снайперы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 74
Декабрь	Занятие 47	26.12	1	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо	С кубиками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба по гимнастической	«Угадай кто позвал»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 74

				упражнение в равновесии.	позу. Ходьба и бег повторяются.		скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.		
Январь	Занятие 49	09.01	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала.	с обручем.	Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	«Кролики».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 76
Январь	Занятие 52	14.01	1	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	с мячом.	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м	«Найди себе пару».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 79
Январь	Занятие 54 На воздухе		1	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка», «веер». Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.	Игровые упражнения.	«Снежная карусель». «Прыжки к елке».	Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 81

Январь	Занятие 53	16.01	1	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	с мячом.	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее.	«Найди себе пару».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 80
Январь	Занятие 55	21.01	1	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	с косичкой.	Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 81
Январь	Занятие 57 На воздухе		1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней.	Игровые упражнения.	«Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень».	Катание друг друга на санках.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 84

Январь	Занятие 56	23.01	1	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	с косичкой.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	«Лошадки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 83
Январь	Занятие 58	28.01	1	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	с обручем.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Автомобили».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 84
Январь	Занятие 60 На воздухе		1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней.	Игровые упражнения.	«Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень».	Катание друг друга на санках.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86

Январь	Занятие 59	30.01	1	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Далее подается сигнал к бегу враспынную.	с обручем.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд.	«Автомобили».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86
Февраль	Занятие 61	4.02	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук	Без предмет ов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски.	«Котята и щенята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 88

Февраль	Занятие 63 На воздухе		1	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах. По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках.	Игровые упражнения.	«Змейкой» между санками». «Добрось до кегли».	Поочередное катание друг друга на санках.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 90
Февраль	Занятие 62	6.02	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук	Без предмет ов	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. 3. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	«Котята и щенята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 89

Февраль	Занятие 64	11.02	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	на стульях.	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 91
Февраль	Занятие 66 На воздухе		1	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Игровое упражнение «Метелица». Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.	Игровые упражнения.	«Покружись». «Кто дальше бросит».	Катание друг друга на санках.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 93

Февраль	Занятие 65	13.02	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	на стульях.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 92
Февраль	Занятие 67	18.02	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	с мячом.	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 93
Февраль	Занятие 68	20.02	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель – Щит диаметром 50 см, правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами,	«Воробышки и автомобиль».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 95

							поставленными в шахматном порядке.		
Февраль	Занятие 69 На воздухе		1	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	Игровые упражнения.	«Кто дальше бросит снежок». «Найдем Снегурочку!»	Катание на санках с горки.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 95
Февраль	Занятие 70	25.02	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону. К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 96
Февраль	Занятие 72 На воздухе		1	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая.	Игровые упражнения.	«Точно В цель». «Туннель».	Катание на санках друг друга.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 98

Февраль	Занятие 71	27.02	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону. К двери, потом к окну. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 97
Март	Занятие 73	4.03	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предметов	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 99
Март	Занятие 75 На воздухе		1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровое упражнение «Ловишки».	Игровые упражнения.	«Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	«Зайка беленький».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 101

Март	Занятие 74	6.03	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмет ов	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 101
Март	Занятие 76	11.03	1	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.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	с обручем.	Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	«Бездомный заяц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 102
Март	Занятие 78 На воздухе		1	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с	Игровые упражне ния.	«Подбрось-поймай». «Прокати - не задень».	«Лошадка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 104

					ходьбой.				
Март	Занятие 77	13.03	1	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 враспынную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	с обручем.	Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь).	«Бездомный заяц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 104
Март	Занятие 79	18.03	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	с мячом.	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков	«Самолеты».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 105
Март	Занятие 81 На воздухе		1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	Игровые упражнения.	«На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».	«Самолеты».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 107

Март	Занятие 80	20.03	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	с мячом.	Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 107
Март	Занятие 82	25.03	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	с флажками.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник И зайцы».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 108
Март	Занятие 84 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить	Игровые упражнения.	«Перепрыгни ручеек. «Бег по дорожке».	«Ловкие ребята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 110

Март	Занятие 83	27.0	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	с флажкам и.	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотник И зайцы».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 110
Апрель	Занятие 85	1.04 гр.	1	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Без предмет ов	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков.	«Пробеги тихо».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 112

Апрель	Занятие 87 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	Игровые упражнения.	«Прокати И поймай». «Сбей кеглю». Катание на трехколесном велосипеде.	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 114
Апрель	Занятие 86	3.04	1	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого	«Пробеги тихо».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 114

Апрель	Занятие 88	8.04	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	с кеглей.	Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 115
Апрель	Занятие 90 На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения.	«По дорожке». «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. «Не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 117
Апрель	Занятие 89	10.04	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	с кеглей.	Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 117

Апрель	Занятие 91	15.04	1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками».	С мячом	Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 118
Апрель	Занятие 93 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения.	«Успей поймать». «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 120
Апрель	Занятие 92	17.04	1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками».	С мячом	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьему>. 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 120

Апрель	Занятие 94	22.04	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	с косичкой.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка» .	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 121
Апрель	Занятие 96 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба враспынную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег враспынную.	Игровые упражнения.	«Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 123
Апрель	Занятие 95	24.04	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	с косичкой.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше . 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка» .	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 123

Май	Занятие 97	29.04	1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	«Котята и щенята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 124
Май	Занятие 98	6.05	1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	«Котята и щенята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 126
Май	Занятие 99 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения.	«Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень».	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 126
Май	Занятие 100	13.05	1	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	с кубиком	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу	«Котята и щенята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 127

Май	Занятие 102 На воздухе		1	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 воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!». Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения.	«Попади В корзину». «Подбрось - поймай».	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 129
Май	Занятие 101	15.05	1	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	с кубиком .	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Котята и щенята».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 129
Май	Занятие 103	20.05	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	с палкой.	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	«Зайцы и волк».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 130

Май	Занятие 105 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Игровые упражнения.	«Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке».	«Пробеги тихо».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 132
Май	Занятие 104	22.05	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	с палкой.	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежь»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 132
Май	Занятие 106	27.05	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	с мячом.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 133

Май	Занятие 108 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.	Игровые упражнения.	«Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке».	Подвижная игра «Самолеты».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 135
Май	Занятие 107	29.05	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	с мячом.	Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	«У медведя во бору».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 135

Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре с детьми старшей группы (5-6 лет)

Месяц	Тема ООД	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1	03.09 гр. №4 02.09 гр. №5,6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесия, в прыжках с продвижением вперед; Упражнять в перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба в рассыпную, бег в рассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; Прыжки-подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 16
Сентябрь	Занятие 2	05.09 гр. №4 4.09 гр. №5 6.09.гр №6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесия, в прыжках с продвижением вперед; Упражнять в перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба в рассыпную, бег в рассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»). Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол.	«мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 18
Сентябрь	Занятие 3 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе в построении в колонны. Повторить упражнения в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Игровые упражнения	«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	«Ловишки с ленточками»	Л. И. Пензулаева. Физическая

					равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны, на следующий сигнал — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне.				культура в детском саду. стр, 19
Сентябрь	Занятие 4	10.09 №4 9.09 №5,6	гр. гр.	1	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.	Ходьба на носках, бег. Ходьба и бег между предметами.	С мячом	Прыжки-подпрыгивание на двух ногах («Достань до предмета») Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 21

Сентябрь	Занятие 5	12.09 №4 11.09 №5 13.09 №6	гр. гр. гр.	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба на носках, бег. Ходьба и бег между предметами.	С мячом	Прыжки в высоту с места. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 23
Сентябрь	Занятие 6 На воздухе			1	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе враспынную, затем к бегу враспынную	Игровые упражнения	«Гонка мячей». «Пробеги – не задень».	«Мы веселые ребята»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 23
Сентябрь	Занятие 7	17.09 №4 16.09 №5,6	гр. гр.	1	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный;	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие– ходьба по канату. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 25

Сентябрь	Занятие 8	19.09 №4	гр.	1	Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, в не прерывном беге до 1мин; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колене; Разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	переход на ходьбу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.	Без предметов	Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 27
		18.09 №5	гр.							
		20.09 №6	гр.							
Сентябрь	Занятие 9 На воздухе			1	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу. Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Игровые упражнения	«Не попадись». «Мяч о стенку».	«Быстро возьми»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 27

Сентябрь	Занятие 10	24.09 Гр. №4	1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, медленная ходьба, бег. На частые удары в бубен выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.	С гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком; Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	«Мы веселые ребята»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 28
Сентябрь	Занятие 11	26.09 №4	гр.	1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	С гимнастической палкой	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 30
Сентябрь	Занятие 12 На воздухе	25.09 №5	гр.	1	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения	«Поймай мяч» «Будь ловким»	«Найди свой цвет»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 31
		27.09 №6	гр.						

Октябрь	Занятие 13	01.10 №4	гр.	1	Учить детей в перестроение в колонну по 2; Упражнять в непрерывном беге до 1 мин; Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; Упражнять в перепрыгивание через шнуры и перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; Прыжки на двух через шнуры, положенные на расстоянии 50 см. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 33
Октябрь	Занятие 14	03.10 №4	гр.	1	Учить детей в перестроение в колонну по 2; Упражнять в непрерывном беге до 1 мин; Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; Упражнять в перепрыгивание через шнуры и перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35
Октябрь	Занятие 15 На воздухе			1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Игровые упражнения	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча на месте, затем в движении. Передача мяча	«Не попадись»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35

					Непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты. Переход на ходьбу.		парами правой и левой ногой.		
Октябрь	Занятие 16	8.10 гр. №4 7.10 гр. №5,6	1	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	С гимнастической палкой	Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 36
Октябрь	Занятие 17	10.10 гр. №4 9.10 гр. №5 11.10 гр. №6	1	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	С гимнастической палкой	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Пребрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 39
Октябрь	Занятие 18 На воздухе		1	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках,	Игровые упражнения.	«Проведи мяч» «Мяч водящему»	«Не попадись»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 39

					руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30с.					
Октябрь	Занятие 19	15.10 №4	гр.	1	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе и в быстром, в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 41
		14.10 №5,6	гр.							
Октябрь	Занятие 20	17.10 №4	гр.	1	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе и в быстром, в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (2—3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 43
		16.10 №5	гр.							
		18.10 №6	гр.							
Октябрь	Занятие 21 На воздухе			1	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин;	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с	Игровые упражнения	«Пас друг другу» «Отбей волан» Эстафета «Будь ловким»	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

					учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагиванием через предметы ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.				детском саду. 43
Октябрь	Занятие 22	22.10 №4 21.10 №5,6	гр. гр.	1	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	С обручем	Пролезание боком, не касаясь руками пола, в группировке подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).	«Гуси – Лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 44
Октябрь	Занятие 23	24.10 №4 23.10 №5 25.10 №6	гр. гр. гр.	1	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу.	С обручем	Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).	«Гуси – Лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 46

					Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.		3. Прыжки на препятствие			
Октябрь	Занятие 24 На воздухе			1	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты. Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами	Игровые упражнения	«Посадка картофеля» «Попади в корзину» «Проведи мяч»	«Ловишки – перебежки» «Затейники»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 47
Ноябрь	Занятие 25	29.10 №4 28.10 №5,6	гр. гр.	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию. обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	С малым мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 49

Ноябрь	Занятие 26	31.10 №4	гр.	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию. обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	С малым мячом	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой и т. д. до конца. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 51
		30.10 №5	гр.							
		1.11 гр. №6								
Ноябрь	Занятие 27 На воздухе			1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу в рассыпную.	Игровые упражнения	«Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	«Мышеловка» «Угадай по голосу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 52

Ноябрь	Занятие 28	5.11 гр. №4	1	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Без предметов	Прыжки с продвижением вперед. поочередное подпрыгивание на правой, затем на левой ноге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 53
Ноябрь	Занятие 29	7.11 гр. №4 6.11 гр. №5 8.11 гр. №6	1	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Без предметов	Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 55
Ноябрь	Занятие 30 На воздухе		1	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя	Игровые упражнения.	«Мяч водящему». «По мостику».	«Ловишки с ленточками»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 55

						«Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.				
Ноябрь	Занятие 31	12.11 №4 11.11 №5,6	гр. гр.	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 57
Ноябрь	Занятие 32	14.11 №4 13.11 №5 15.11 №6	гр. гр. гр.	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58
Ноябрь	Занятие 33 На воздухе			1	Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.	Игровые упражнения.	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни – не задень». «Ловишки парами».	«Летает – не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 59

Ноябрь	Занятие 34	19.11 №4 18.11 №5,6	гр. гр.	1	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя. упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо при ходьбе в рассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	На гимнастической скамейке	Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	«пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 60
Ноябрь	Занятие 35	21.11 №4 20.11 №5 22.11 №6	гр. гр. гр.	1	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя. упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо при ходьбе в рассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	На гимнастической скамейке	Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 62
Ноябрь	Занятие 36 На воздухе			1	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи)	Игровые упражнения.	«Кто дальше бросит». «Не задень».	«Мороз-Красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 62

Ноябрь	Занятие 31 Повторение материала	26.11 №4 25.11 №5,6	гр. гр.	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 57
Ноябрь	Занятие 32 Повторение материала	28.11 №4 27.11 №5 29.11 №6	гр. гр. гр.	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58
Декабрь	Занятие 37	3.12 гр.№4 2.12 гр. №5,6	гр. гр.	1	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; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	С обручем.	Равновесие- ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.	«Ловишки с ленточками»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 64

Декабрь	Занятие 38	5.12 гр. №4 4.12 гр. №5 6.12 гр. №6	1	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; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	С обручем	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы.	«Цветные автомобили»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 66
Декабрь	Занятие 39 На воздухе		1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения	«Кто дальше бросит» «Не задень»	«Мороз-Красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 67
Декабрь	Занятие 40	10.12 гр. №4 9.12 гр. №5,6	1	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; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Воспитатель предлагая детям взяться за руки. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно.	С флажками	Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 68

Декабрь	Занятие 41	12.12 №4	гр.	1	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; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Воспитатель предлагает детям взяться за руки. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно.	С флажками	Прыжки попеременно на правой и левой ноге) до обозначенного места на расстояние 5 м. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Прокатывание набивного мяча в прямом направлении.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 70
Декабрь.	Занятие 42 На воздухе			1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный;	Игровые упражнения.	«Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку».	«Мороз Красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 70
Декабрь	Занятие 43	17.12 №4	гр.	1	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Без предметов	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	«Охотники и зайцы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 71

Декабрь	Занятие 44	19.12 №4	гр.	1	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3 м. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 73
Декабрь	Занятие 45 На воздухе			1	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	Одна группа детей занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах (дистанция 40 – 50 метров). Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной линии.	Игровые упражнения.	«Метко в цель».	«Смелые воробьишки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 74
Декабрь	Занятие 46	24.12 №4	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега.	Без предметов	Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями.	«Хитрая лиса».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 75

					Ходьба и бег врассыпную.					
Декабрь	Занятие 47	26.12 №4 25.12 №5 27.12 №6	гр. гр. гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Без предметов .	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 на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Мороз-Красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 77
Декабрь	Занятие 48 На воздухе			1	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку	Игровые упражнения	Одна группа детей выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. «По дорожке».	«Мы веселые ребята»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 77

Январь	Занятие 49	9.01 гр. №4 10.01. гр. №6	1	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	с кубиком.	Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.	«Медведи и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 80
Январь	Занятие 51 На воздухе		1	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Игровые упражнения	Игровое упражнение «Вправо, влево» «Сбей кеглю»	«Ловишки парами»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 83
Январь	Занятие 52	14.01 гр. №4 13.01 гр. №5,6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Ходьба вокруг круга выложенного из веревки. Ходьба по кругу друг за другом, держась за веревку, бег держась за веревку. Перехват веревки в другую руку. Повторение ходьбы и бега в другую сторону.	С веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. Бросание мяча вверх.	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 83
Январь	Занятие 53	16.01 гр. №4 15.01 гр. №5 17.01 гр. №6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Ходьба вокруг круга выложенного из веревки. Ходьба по кругу друг за другом, держась за веревку, бег держась за веревку.	С веревкой	Прыжки в длину с места. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Перебрасывание мячей двумя руками	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 85

					Перехват веревки в другую руку. Повторение ходьбы и бега в другую сторону.		снизу.			
Январь	Занятие 54 На воздухе			1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Игровые упражнения	«Кто быстрее», «Пробеги – не задень»,	«Найдём зайца»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86
Январь	Занятие 55	21.01 №4	гр.	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	На гимнастической скамейке	Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 87
Январь	Занятие 56	23.01 №4	гр.	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	На гимнастической скамейке	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	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 88
Январь	Занятие 57 На воздухе			1	Закреплять навык скользящего шага; повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Построение в колонну по одному на лыжах, ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между	Игровые упражнения	«Кто дальше бросит», «Пробеги-не задень»	«Мороз Красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 88

					детьми.				
Январь	Занятие 58	28.01 №4 гр.	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг, ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.	С обручем	Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места	«Хитрая лиса»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, , 90
Январь	Занятие 59	30.01 №4 гр. 29.01 №5 гр. 31.01 №6 гр.	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг, ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.	С обручем	Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 91
Январь	Занятие 60 На воздухе		1	Разучить повороты на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу. Повороты на лыжах направо и налево. Ходьба по лыжне скользящим шагом.	Игровые упражнения	«По местам», «С горки»	«Мороз Красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 92
Февраль	Занятие 61	4.02 гр. №4 3.02 гр. №5,6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба	С гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Прыжки через	«Охотники и зайцы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

				сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.		бруски без паузы. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы		детском саду. стр, 94
Февраль	Занятие 62	6.02 гр. №4 5.02 гр. №5 7.02 гр. №6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	С гимнастической палкой	Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	«Охотники и зайцы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 95
Февраль	Занятие 63 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжении по ледяной дорожке.	Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах.	Игровые упражнения	«Точный пас», «По дорожке»	«Мороз красный нос»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 96
Февраль	Занятие 64	11.02 гр. №4 10.02 гр. №5,6	1	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; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»	С большим мячом.	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 97

Февраль	Занятие 65	13.02 №4	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»	С большим мячом.	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 99
Февраль	Занятие 66 На воздухе			1	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем, затем самостоятельно под его наблюдением.	Игровые упражнения	«Кто дальше». «Кто быстрее».	«Найдем следы зайца».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 99
Февраль	Занятие 67	18.02 №4	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	На гимнастической скамейке	Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см. Перешагивание через шнур.	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 100
Февраль	Занятие 68	20.02 №4	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	На гимнастической скамейке	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба на носках	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 102
		19.02 №6	гр.							
		21.02 №6	гр.							

							между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры.			
Февраль	Занятие 69 На воздухе			1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег	Игровые упражнения	«Точно в круг». «Кто дальше»	«Ловишки - перебежки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 102
Февраль	Занятие 70	25.02 №4 24.02 №5,6	гр. гр.	1	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 с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивания мяча в ходьбе на расстоянии 8 м.	«Гуси-лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 103

Февраль	Занятие 71	27.02 №4	гр.	1	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 с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	«Гуси-лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 105
Февраль	Занятие 72 На воздухе			1	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением различных заданий по сигналу инструктора (прыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).	Игровые упражнения	«Гонки санок» «Не попадись» «По мостику»	«Ловишки перебежки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 106

Март.	Занятие 73	4.03 гр. №4 3.03 гр. №5,6	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную	С малым мячом	Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе(2раза). Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40см один от другого (6-8обручей)-2раза. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной, а ловля двумя руками.	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 108
Март.	Занятие 74	6.03 гр. №4 5.03 гр. №5 7.03 гр. №6	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную	С малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 110

Март.	Занятие 75 На воздухе			1	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за инструктором (до 2мин) змейкой4 переход на ходьбу.	Игровые упражнения	«Пас точно на клюшку» «Проведи-не задень»	«Горелки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 111
Март	Занятие 76	11.03 №4	гр.	1	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями	«Медведи и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 112
		10.03 №5,6	гр.							
Март	Занятие 77	13.03 №4	гр.	1	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями	«Медведи и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 114
		12.03 №5	гр.							
		14.03 №6	гр.							
Март	Занятие 78 На воздухе			1	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба, бег - 30 сек., бег – 40 сек.	Игровые упражнения	«Ловкие ребята» «Кто быстрее»	«Карусель»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 114

Март	Занятие 79	18.03 №4	гр.	1	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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	Ползание по гимнастической скамейке «По-медвежьей». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого	«Стоп»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 116
Март	Занятие 80	20.03 №4	гр.	1	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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьей». Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах	«Стоп»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 117
Март	Занятие 81 На воздухе			1	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.	Игровые упражнения	«Канатоходец» «Быстро передай» - эстафета с мячом	«Удочка» «Угадай по голосу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 117
Март	Занятие 82	25.03 №4	гр.	1	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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному	С обручем	Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. Ходьба на носках между	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 119

					в движении;		набивными мячами.		
Март	Занятие 83	27.03 №4 гр. 26.03 №5 гр. 28.03 №6 гр.	1	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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении;	С обручем	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз). Подлезание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 121
Март	Занятие 84 На воздухе		1	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Построение в шеренгу, по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. Затем дети второй шеренги	Игровые упражнения	«Прокати - сбей» «Пробеги – не задень»	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 121
Апрель	Занятие 85	1.04 гр. №4 31.03 №5,6 гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	С гимнастической палкой	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м	«Медведь и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 123

							правой и левой рукой		
Апрель	Занятие 86	3.04 гр. №4 2.04 гр. №5 4.04 гр. №6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах правым боком, затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 125
Апрель	Занятие 87 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафета с большим мячом.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10м-ходьба и 20м-бег (2раза).	Игровые упражнения	«Ловишки - перебежки» «Передача мяча в колонне»	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 125
Апрель	Занятие 88	8.04 гр. №4 7.04 гр. №5,6	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	С короткой скакалкой	Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5-6 подпрыгиваний. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. Пролезание в обруч прямо и боком	«Стой»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 126
Апрель	Занятие 89	10.04 гр. №4 9.04 гр. №5	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением	«Стой»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в

		11.04 №6	гр.		прокатывании обручей	предметами.		вперед на расстояние 6—8 м. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. Пролезание в обруч		детском саду. стр, 128
Апрель	Занятие 90 На воздухе			1	Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в одну колонну; бег в среднем темпе за инструктором до 2 мин между предметами.	Игровые упражнения	«Пройди-не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».	Эстафета «Кто быстрее до флажка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 128
Апрель	Занятие 91	15.04 №4	гр.	1	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналам инструктора; ходьба с перешагиванием через кубики; бег с перешагиванием через кубики.	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (2-3 раза). Ползание по полу с последующим переползание через скамейку (2раза). Ходьба по гим.скамейке на носках руки за головой.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 130
Апрель	Занятие 92	17.04 №4	гр.	1	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналам инструктора; ходьба с перешагиванием через кубики; бег с перешагиванием через кубики.	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в сторону. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи)	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 131
		14.04 №5,6	гр.							
		16.04 №5	гр.							
		18.04 №6	гр.							

Апрель	Занятие 93 На воздухе			1	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две шеренги. Перебежки с одной стороны площадки на другую. После 2-3-х перебежек ходьба в колонне.	Игровые упражнения	«Кто быстрее». «Мяч в кругу».	«Карусель»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 132
Апрель	Занятие 94	22.04 №4 21.04 №5,6	гр. гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую скамейку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; бег до 1мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Без предметов	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (3-4 раза). Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе(2 раза).	«Горелки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 133
Апрель	Занятие 95	24.04 №4 23.04 №5,6 25.04 №6	гр. гр. гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую скамейку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; бег до 1мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Без предметов	Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.	«Горелки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 135
Апрель	Занятие 96 На воздухе			1	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (20м) на скорость до обозначенного места (2раза).	Игровые упражнения	«Сбей кеглю». «Пробеги-не задень».	«С кочки на кочку».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 136

Май	Занятие 97	29.04 №4 28.04 №5,6	гр. гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение, ходьба и бег врассыпную	Без предметов	Равновесие-ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. Броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля двумя руками.	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 138
Май	Занятие 98	6.05 гр. №4 5.05 №5,6	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение, ходьба и бег врассыпную	Без предметов	Равновесие – ходьба по гимн. Скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2 – 3 раза). Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м.	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 140
Май	Занятие 99 На воздухе			1	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами .	Игровые упражнения	«Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Гуси-лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 140

Май	Занятие 100	13.05 №4	гр.	1	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.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	С флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по - медвежьему».	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 141
Май	Занятие 101	15.05 №4	гр.	1	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.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	С флажками	Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). 3. Подлезание под дугу (обруч)	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 143
Май	Занятие 102 На воздухе			1	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2мин; упражнять в прокатывании обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за инструктором между предметами до 2мин.	Игровые упражнения	«Прокати-не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо».	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 143
Май	Занятие 103	20.05 №4	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами не задевая их; Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному;	С мячом	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя(8-10раз). Лазание-пролезание	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

					двумя; Упражнять в пролезание в обруч и равновесии.	ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.		в обруч правым боком (2 раза). Ходьба по гим. Скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.		стр, 145
Май	Занятие 104	22.05 №4	гр.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами не задевая их; Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; Упражнять в пролезание в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.	С мячом	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 146
		21.05 №5	гр.							
		23.05 №6	гр.							
Май	Занятие 105 На воздухе			1	Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10см).	Игровые упражнения	«Кто быстрее» «Ловкие ребята» Броски мяча о землю в ходе по прямой	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 147
Май	Занятие 106	27.05 №4	гр.	1	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.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	С обручем	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Караси и щука»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 148
		26.05 №5,6	гр.							

Май	Занятие 107	29.05 гр. №4 28.05 гр. №5 30.05 гр. №6	1	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.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	С обручем	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями	«Караси и щука»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 150
Май	Занятие 108 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»	Игровые упражнения	«Мяч водящему» «Гонка мячей»	«Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 150

Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре с детьми подготовительной к школе группы (6-7 лет)

	Тема ООД	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1	3.09 гр. №1 2. 09 гр. №7	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см)..	«Ловишки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 10

							3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.		
Сентябрь	Занятие 2	5.09 гр. №1 6.09 гр. №7	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	«Ловишки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 12
Сентябрь	Занятие 3 На воздухе		1	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения	«Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».	«Вершки и корешки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 12

Сентябрь	Занятие 4	10.09 №1 гр.	1	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	С флажками	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.	«Не оставайся на полу».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 13
Сентябрь	Занятие 5	12.09 №1 гр. 13.09 №7 гр.	1	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	С флажками	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну Линию. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются	«Не оставайся на полу».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 16

							вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.		
Сентябрь	Занятие 6 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч».	«Совушка» «Великаны и гномы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 16
Сентябрь	Занятие 7	17.09 гр. №1 16.09 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	С малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 18
Сентябрь	Занятие 8	19.09 гр. №1 20.09 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	С малым мячом	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи».	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 19

				повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.			Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.		
Сентябрь	Занятие 9 На воздухе		1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).	Игровые упражнения	«Быстро передай». «Пройди — не задень».	«Совушка» «Летает – не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 20
Сентябрь	Занятие 10	24.09 гр. №1 23.09 гр. №7	1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С палками	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч .	«Не попадись».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 21
Сентябрь	Занятие 11	26.09 гр. №1 27.09 гр. №7	1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С палками	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	«Не попадись».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 23
Сентябрь	Занятие 12		1	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу	Ходьба в колонне по одному с	Игровые упражнения	«Прыжки по кругу». «Проведи мяч».	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева.

	На воздухе			воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	ия	«Круговая лапта».		Физическая культура в детском саду. стр, 23
Октябрь	Занятие 13	1.10 гр. № 1 30.09 гр. № 7	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	Без предмета	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой – на левой. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 26
Октябрь	Занятие 14	3.10 гр. №1 4.10 гр. №7	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	Без предмета	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах.	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 27
Октябрь	Занятие		1	Упражнять детей в беге с	Ходьба в колонне	Игровые	«Перебрось —	«Фигуры»	Л. И.

	15 На воздухе			преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).	упражнения	поймай». «Не попадись».		Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 28
Октябрь	Занятие 16	8.10 гр. №1 7.10 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному. По сигналу меняют направление движения, переход на бег перепрыгиванием через препятствия.	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги (на мат или коврик). 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (забрасывание мяча в корзину двумя руками). 3.Ползание на ладонях и Сступнях «По медвежьи» прямо(боком, не касаясь руками пола, в группировке.)	Не оставайся на полу», «Эхо».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 29
Октябрь	Занятие 17	10.10 гр. №1 11.10 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному. По сигналу меняют направление	ОРУ с обручем	Прыжки с высоты 40см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.	Не оставайся на полу», «Эхо».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 31

					движения, переход на бег перепрыгиванием через препятствия.				
Октябрь	Занятие 18 На воздухе		1	Повторить бег в среднем темпе; Развивать точность броска упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе.	Игровые упражнения	«Кто самый меткий» «Перепрыгни – не задень»	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 31
Октябрь	Занятие 19	15.10 гр. №1 14.10 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колена; Повторить упражнение в ведении мяча; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. 2.Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу.	ОРУ на гимнастический скамейках	1.Введение мяча по прямой (баскетбольный вариант); 2.ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков)3.ходьба по рейке гимнастической скамейке свободно балансируя руками	«Удочка», «Летает – не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 32
Октябрь	Занятие 20	17.10 гр. №1 18.10 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колена; Повторить упражнение в ведении мяча; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. 2.Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу.	ОРУ на гимнастический скамейках	Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 1м). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой.	«Удочка», «Летает – не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 34
Октябрь	Занятие 21 На воздухе		1	Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнении с мячом	Ходьба в колонне по одному с изменением направлением движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность	Игровые упражнения	«Успей выбежать» «Мяч водящему»	«Не попадись»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35

					в упражнении с мячом.				
Октябрь	Занятие 22	22.10 гр. №1 21.10 гр. №7	1	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения; Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; Упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения; Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в рассыпную.	ОРУ с мячом	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой подталкивая мяч в перед. («Проползи-не урони» с мешочком на спине) 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами; 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. (с мешочком на голове руки на пояс)	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 36
Октябрь	Занятие 23	24.10 гр. №1 25.10 гр. №7	1	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения; Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; Упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения; Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в рассыпную.	ОРУ с мячом	«Проползи – не урони». Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 37
Октябрь	Занятие 24 На воздухе		1	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе; переход на ходьбу.	Игровые упражнения	«Лягушки» «Не попадись»	«Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 38
Ноябрь	Занятие 25	29.10 гр. №1 28.10 гр. №7	1	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, Упражнять в ходьбе по канату. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа	ОРУ без предмета	1.Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу,	«Догони свою пару» «Угадай чей голосок»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				через шнуры; повторить эстафету с мячом.	движения. Соблюдение дистанции.		носки на канате, носки или середина стопы на канате.(бок, приставным шагом руки за голову 2.Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. (На правой и левой ноге вдоль каната) 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему» («попади в корзину» броски двумя руками)		стр, 40
Ноябрь	Занятие 26	31.10 гр. №1 1.11 гр. №7	1	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, Упражнять в ходьбе по канату. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнуры; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Соблюдение дистанции.	ОРУ без предмета	Ходьба по канату бок, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. «Попади в корзину»	«Догони свою пару» «Угадай чей голосок»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 42
Ноябрь	Занятие 27 На воздухе		1	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровое упражнение с мячом и прыжками.	На одной стороне ставят кегли, на другой шнуры, на третьей бруски. Ходьба между кеглями не задевая их. Перешагивание правой и левой ногой через шнуры. Перепрыгивание через бруски.	Игровые упражнения	«Мяч о стенку» «Будь ловким»	«Мышеловка» Игра малой подвижности «Затейники»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 43
Ноябрь	Занятие 28	5.11 гр. №1	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук	ОРУ со скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.(подталкивая мяч головой)	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 44

							3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. (передача мяча в шеренгах)		
Ноябрь	Занятие 29	7.11 гр. №1 8.11 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук	ОРУ со скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 46
	Занятие 30 На воздухе		1	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения	«Передача мяча по кругу» «Не задень»	«затейники» «Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 46
Ноябрь	Занятие 31	12.11 гр. №1 11.11 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; Повторить ведение мяча с продвижением вперед; Упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	1.Ведение баскетбольного мяча в прямом направлении и между предметами. (Метание мешочков в горизонтальную цель) . 2.Лазанье под дугу.(Ползание «Помедвежь») 3.Равновесие. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами.(ходьба по гимнастической скамейке боком)	«Перелет птиц» «Летает- не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 48
Ноябрь	Занятие 32	14.11 гр. №1 15.11 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; Повторить ведение мяча с продвижением вперед;	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум	ОРУ с кубиками	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. .ползание «Помедвежь») на	«Перелет птиц» «Летает- не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				Упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.		ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.		стр, 50
Ноябрь	Занятие 33 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем ходьба с широким шагом, со свободной координацией рук. Далее ходьба мелким семенящим шагом на носочках. Бег в рассыпную, переход на ходьбу.	Игровые упражнения	«Мяч водящему»	«По местам»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 50
Ноябрь	Занятие 34	19.11 гр. №1 18.11 гр. №7	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, Развивать координацию движения и ловкость; Разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала ходьба змейкой, по второй бег между кубиками или мячами. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3 колонны.	Ору без предметов	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по диагонали(спуск вниз); 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3.Ходьба по гимнастической скамейке (руки на пояс или за голову) боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямится и пройти дальше. 4.Бросание мяча одной рукой и ловля двумя.(Забрасывание баскетбольного мяча	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 51

							в корзину двумя руками от груди)		
Ноябрь	Занятие 35	21.11 гр. №1 22. 11 гр. №7	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, Развивать координацию движения и ловкость; Разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала ходьба змейкой, по второй бег между кубиками или мячами. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3 колонны.	Ору без предметов	Повторить лазание по гимнастической скамейке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 53
Ноябрь	Занятие 36 На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжков на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении задания с мячом.	Ходьба с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Игровые упражнения	«Передай мяч» «С кочки на кочку» «Хитрая лиса»	Подвижная игра по выбору детей	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 54
Ноябрь	Занятие 31 Повторение материала	26.11 гр. №1 25.11 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; Повторить ведение мяча с продвижением вперед; Упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	1.Ведение баскетбольного мяча в прямом направлении и между предметами. (Метание мешочков в горизонтальную цель) . 2.Лазанье под дугу.(Ползание «Помедвежь») 3.Равновесие. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами.(ходьба по гимнастической скамейке боком)	«Перелет птиц» «Летает- не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 48
Ноябрь	Занятие 32	28.11 гр. №1	1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с кубиками	Метание мешочков в горизонтальную цель	«Перелет птиц» «Летает- не	Л. И. Пензулаева.

	Повторение материала	29.11 гр. №7		предметами; Повторить ведение мяча с продвижением вперед; Упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.		с расстояния 3-4 м. ползание «Помедвежь» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	летает»	Физическая культура в детском саду. стр, 50
Декабрь	Занятие 37	3.12 гр. №1 2.12 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом	Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками.	ОРУ в парах	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом (по гимнастической скамейке руки на пояс, в середине присесть вынести руки в перед, подняться) с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. (на правой и левой вдоль шнура) 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах).	«Хитрая лиса»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 56
Декабрь	Занятие 38	5.12 гр. №1 6.12 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом	Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной	ОРУ в парах	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом (по гимнастической скамейке руки на пояс, в середине присесть вынести руки в перед, подняться) с мешочком на голове,	«Хитрая лиса»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58

					рукой и ловля двумя руками.		перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. (на правой и левой вдоль шнура) 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах).		
Декабрь	Занятие 39 На воздухе		1	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге; Повторить упражнение в равновесии, прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист»! Остановится на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны. «Лягушки»! присесть, положив руки на колени; «Зайки»! прыжки на двух ногах на месте. Бег, затем ходьба.	Игровые упражнения	«Пройди–не задень» «Пас на ходу»	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58
Декабрь	Занятие 40	10.12 гр. №1 9.12 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три	ОРУ без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; 2. Эстафета с мячом «Передача в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	«Салки с ленточкой» Игра малой подвижности «Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 59

Декабрь	Занятие 41	12.12 гр. №1 13.12 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно.	колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	«Салки с ленточкой» Игра малой подвижности «Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 61
Декабрь	Занятие 42 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную,; на сигнал педагога «Цапля» остановится поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. «Бабочки» бег в рассыпную помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании.	Игровые упражнения	«Пройди- не урони» «Из кружка в кружок «Стои!»		Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 61
Декабрь	Занятие 43	17.12 гр. №1 16.12 гр. №7	1	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.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений по сигналу воспитателя (широким, коротким, семенящим шагом), бег в рассыпную, чередование бега и ходьбы.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.(на четвереньках) Хват рук с боков. 3.Равновесие- ходьба по рейке	«Попрыгунчики – воробышки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 63

							гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.		
Декабрь	Занятие 44	19.12 гр. №1 20.12 гр. №7	1	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.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений по сигналу воспитателя (широким, коротким, семенящим шагом), бег в рассыпную, чередование бега и ходьбы.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча в парах. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Попрыгунчики – воробышки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 64
Декабрь	Занятие 45 На воздухе		1	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановится и принять какую-либо позу; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Игровые упражнения	«Пас на ходу» «Кто быстрее» «Пройди- не урони»	«Лягушки и цапля» Игра малой подвижности (по выбору детей)	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 65
Декабрь	Занятие 46	24.12 гр. №1 23.12 гр. №7	1	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	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу, на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса» «Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 66

					без остановки движения.				
Декабрь	Занятие 47	26.12 гр. №1 27.12 гр. №7	1	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	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу, на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	ОРУ без предметов	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	«Хитрая лиса» «Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 68
Декабрь	Занятие 48 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега, разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Игровые упражнения	«Точный пас» «Кто дальше бросит» «По дорожке проскользи»	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 68
Январь	Занятие 50	9.01 гр. №1 10.01 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с палкой	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и та спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их.	«День и ночь.»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 72
Январь	Занятие 51 На воздухе		1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке;	Игровое упражнение «Между санками»	Игровые упражнения	«Кто быстрее» «Проскользи – не упади»	«Два Мороза»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 72

				провести подвижную игру «Два Мороза»					
Январь	Занятие 52	14.01 гр. №1 13.01 гр. №7	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную	Ору с кубиком	Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч» Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 73
Январь	Занятие 53	16.01 гр. №1 17.01 гр. №7	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную	Ору с кубиком	Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 75
Январь	Занятие 54 На воздухе		1	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	Игровое упражнение «Снежная королева»	Игровые упражнения	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки»	«Два мороза»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 76
Январь	Занятие 55	21.01 гр. №1 20.01 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	Ходьба к колонне по одному о обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазанье под шнур правым боком и левым боком, не касаясь верхнего края. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 77

Январь	Занятие 56	23.01 гр. №1 24.01 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	Ходьба к колонне по одному о обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и продолжение ползания на расстояние 3 м. Равновесие – ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 79
Январь	Занятие 57 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы с клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках	Из снежков выкладывается дорожка длиной 3-5 метров. Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения	«Хоккеисты» «Прокати»	«Два Мороза»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 80
Январь	Занятие 58	28.01 гр. №1 27.01 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами	«Паук и мухи»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 81
Январь	Занятие 59	30.01 гр. №1 31.01 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в	ОРУ со скакалкой	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши	«Паук и мухи»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 82

					колонне по одному, перестроение в три колонны.		гад головой. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы. Выполняется двумя колоннами.		
Январь	Занятие 60 На воздухе		1	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную	Игровые упражнения	«По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»	По выбору детей	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 83
Февраль	Занятие 61	4.02 гр. №1 3.02 гр. №7	1	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, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	ОРУ с обручем	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	«Ключи»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 84
Февраль	Занятие 62	6.02 гр. №1 7.02 гр. №7	1	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, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	ОРУ с обручем	Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр).	«Ключи»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86

							По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду – победителя.		
Февраль	Занятие 63 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	«Быстро по местам»	Игровые упражнения	«Точная подача» «Попрыгунчики»	«Два Мороза»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86
Февраль	Занятие 64	11.02 гр. №1 10.02 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс. Переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с палкой	Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазание под дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 87
Февраль	Занятие 65	13.02 гр. №1 14.02 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс. Переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на	ОРУ с палкой	Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. Ползание на ладонях и коленях между	«Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 89

					каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.		предметами. Переброска мяча друг другу в парах.		
Февраль	Занятие 66 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игра «Фигуры»	Игровые упражнения	«Гонки санок» «Пас на клюшку»	«Затейники»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 90
Февраль	Занятие 67	18.02 гр. №1 17.02 гр. №7	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. «Попади в круг»	«Не попадись»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 91
Февраль	Занятие 68	20.02 гр. №1 21.02 гр. №7	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания	ОРУ без предметов	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель	«Не попадись»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 92

				дополнительного задания.	попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		правой и левой рукой.		
Февраль	Занятие 69 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	«Снежинки»	Игровые упражнения»	«Гонка санок» «Загони шайбу»	«Карусель»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 93
Февраль	Занятие 70	25.02 гр. №1 24.02 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	«Жмурки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 94
Февраль	Занятие 71	27.02 гр. №1 28.02 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал – садись»	«Жмурки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 96

Февраль	Занятие 72 На воздухе		1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет», повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»	Игровые упражнения	«Не попадись» «Кто дальше бросит»	«Карусель»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 96
Март	Занятие 73	4.03 гр. №1 3.03 гр. №7	1	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.	С малым мячом	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Прыжки. Выполняется шеренгами. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 98
Март	Занятие 74	6.03 гр. №1 7.03 гр. №7	1	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.	С малым мячом	Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками	«Ключи».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 100

							следующему игроку, в одну и другую сторону		
Март	Занятие 75 На воздухе		1	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость, повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.	Игровые упражнения	«Лягушки в болоте». «Перебрасывание мяча»	«Совушка» Игра малой подвижности.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 101
Март	Занятие 76	11.03 гр. №1 10.03 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Затейники».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 102
Март	Занятие 77	13.03 гр. №1 14.03 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля	«Затейники».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 104

							его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола.		
Март	Занятие 78 На воздухе		1	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Игровые упражнения	Игра «Охотники и утки». «Мы – веселые ребята»	Игра «Тихо — громко».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 105
Март	Занятие 79	18.03 гр. №1 17.03 гр. №7	1	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.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	С палкой	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют	«Волк во рву».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 106
Март	Занятие 80	20.03 гр. №1 21.03 гр. №7	1	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.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	С палкой	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие — ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на	«Волк во рву».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 108

							голове.		
Март	Занятие 81 На воздухе		1	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м).	Игровые упражнения	«Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Горелки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 108
Март	Занятие 82	25.03 гр. №1 24.03 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предмета в	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 109
Март	Занятие 83	27.03 гр. №1 28.03 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предмета в	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.	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 111
Март	Занятие 84 На воздухе		1	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Игровые упражнения	«Гонка мячей» «Горелки»	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

									стр, 111
Апрель	Занятие 85	1.04 гр. №1 31.03 гр. №7	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	С малым мячом	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 113
Апрель	Занятие 86	3.04 гр. №1 4.04 гр. №7	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	С малым мячом	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу в парах	«Хитрая лиса».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 115
Апрель	Занятие 87 На воздухе		1	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	Игровые упражнения	«Перешагни — не задень». «С кочки на кочку».	«Охотники и утки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 115
Апрель	Занятие 88	8.04 гр. №1 7.04 гр. №7	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в: прыжках в длину с разбега, в	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом	С обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на	«Мышеловка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				перебрасывании мяча друг другу	в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.		четвереньках — «Кто быстрее до кубика».		стр, 117
Апрель	Занятие 89	10.04 гр. №1 11.04 гр. №7	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в: прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	С обручем	Прыжки в длину с разбега Эстафета с мячом «Передал — садись». Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур	«Мышеловка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 119
Апрель	Занятие 90 На воздухе		1	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения	«Пас ногой». «Пингвины».	«Горелки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 119
Апрель	Занятие 91	15.04 гр. №1 14.04 гр.	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в	Построение в шеренгу, перестроение в	Без предметов в	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше	«Затейники».	Л. И. Пензулаева. Физическая

		№7		пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.		бросит». Ползание по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед		культура в детском саду. стр, 120
Апрель	Занятие 92	17.04 гр. №1 18.04 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предмета в	Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между Предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, скрестно	«Затейники».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 122
Апрель	Занятие 93 На воздухе		1	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному «Перебежки».	Игровые упражнения	«Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч».	«Тихо — громко».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 123
Апрель	Занятие 94	22.04 гр. №1 21.04 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам».	На скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках	«Салки с ленточкой».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

							между предметами с мешочком на голове		стр, 124
Апрель	Занятие 95	24.04 гр. №1 25.04 гр. №7	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам».	На скамейках	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Переброска мячей друг другу в парах. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	«Салки с ленточкой».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 126
Апрель	Занятие 96 На воздухе		1	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку.	Игровые упражнения	«Гонка мячей» «Лягушки в болоте» (с прыжками).	«Горелки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 126
Май	Занятие 97	29.04 гр. №1 28.04 гр. №7	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	С обручем	Равновесие — ходьба по гим. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 128

Май	Занятие 98	6.05 гр. №1 5.05 гр. №7	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами.	«Совушка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 130
Май	Занятие 99 На воздухе		1	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Игровые упражнения	«Пас на ходу». «Брось — поймай». «Как зайки»	Игра по выбору детей.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 130
Май	Занятие 100	13.05 гр. №1 12.05 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	С большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками	«Горелки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 131

							пола и не касаясь верхнего края обруча .		
Май	Занятие 101	15.05 гр. №1 16.05 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	С большим мячом	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове	«Горелки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 133
Май	Занятие 102 На воздухе		1	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании.	Игровые упражнения	«Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Как зайки»	«Мышеловка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 133
Май	Занятие 103	20.05 гр. №1 19.05 гр. №7	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Без предмета в	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробьи и кошка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 135
Май	Занятие 104	22.05 гр. №1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне	Ходьба в колонне по одному; по	Без предмета	Метание мешочков на дальность	«Воробьи и кошка».	Л. И. Пензулаева.

		23.05 гр. №7		по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	в	правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		Физическая культура в детском саду. стр, 136
Май	Занятие 105 На воздухе		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения	«Мяч водящему». «Кто скорее до кегли».	«Горелки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 137
Май	Занятие 106	27.05 гр. №1 26.05 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за	С палкой	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Равновесие —	«Охотники и утки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 139

					голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.		ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка		
Май	Занятие 107	29.05 гр. №1 30.05 гр. №7	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег	С палкой	Ползание по гимнастической скамейке «по- медвежьи» Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове	«Охотники и утки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 140

					врассыпную.				
Май	Занятие 108 На воздухе		1	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	«По местам».	Игровые упражнения	«Гонка мячей» «Пас ногой» «Кто выше прыгнет»	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 141

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Дата	Основание для внесения изменения	Наименование раздела № страницы вносимого изменения	Содержание изменения