

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 с углубленным изучением отдельных предметов»

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

УТВЕРЖДЕНА
Директором МБОУ СОШ №12
М.С. Ресслер
Приказ от «30» августа 2024г. № 243



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Глебова Г.А.

Бийск, 2024 г.

№ п/п	Оглавление	
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	Пояснительная записка	
	Цели и задачи реализации Программы	
	Принципы и подходы к формированию Программы	
	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	
	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	
	Планируемые результаты реализации Программы	
	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	Задачи и содержание образовательной работы по возрастным группам	
	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей	
	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	
	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.	
	Рабочая программа воспитания.	
	Целевой раздел Программы воспитания	
	Цели и задачи воспитания	
	Направления воспитания	
	Целевые ориентиры воспитания	
	Содержательный раздел Программы воспитания	
	Уклад образовательной организации	
	Воспитывающая среда образовательной организации	
	Общности образовательной организации	
	Задачи воспитания	
	Формы совместной деятельности в образовательной организации	
	Организация предметно-пространственной среды	
	Организационный раздел Программы воспитания	
	Методическое обеспечение	
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
	Описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы	
	Календарный план воспитательной работы	
	Приложение 1 Календарно-тематическое планирование	

I. 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 ОУ 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 2 до 7 лет, в группах общеразвивающей направленности и следующим возрастным составом:

- вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет);
- средняя группа (от 4 до 5 лет)
- старшая группа (от 5 до 6 лет)
- подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Вторая группа раннего возраста (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Психические функции. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со

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

взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного

«мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

Коммуникация и социализация. На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Личность. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

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. Возрастное 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 произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает 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 возрастать 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 отличается выраженным интересом 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 отличается выраженным интересом 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 трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

- ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

К пяти годам:

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

- ребенок 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:

- ребенок 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;

- ребенок 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;

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

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

К семи годам:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

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

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

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 6 лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям русского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

Задачи и содержание образовательной работы по возрастным группам

Группа раннего возраста (дети в возрасте от 2 до 3 лет)

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	
1) обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; 2) развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; 3) поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;	Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки. 1) <u>Основная гимнастика (основные движения,</u>

<p>4) формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</p> <p>5) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p><u>общеразвивающие упражнения).</u></p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;</p> <p>ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;</p> <p>ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;</p> <p>бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением</p>
---	--

рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей

	<p>(попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>3) <u>Формирование основ здорового образа жизни:</u> педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>
--	---

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

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	
<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</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,</p>

<p>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 двигательной деятельности.</p>	<p>ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая 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 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 враспынную по сигналу с последующим</p>
--	---

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 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, 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); перекладывание 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 поднимание 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 связки 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, врассыпную; 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

	<p>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 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</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</p>

<p>спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую 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>спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ 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; поползание под</p>
---	---

скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

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; поднятие 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: поднятие 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; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие 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; поднятие 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 поднятие 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 окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

	<p>Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>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.</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, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>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.</p>
--	---

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

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	

<p>– обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>– развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>– поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>– воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>– сохранять и укреплять 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>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 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</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>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, в рассыпную, 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 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;</p> <p>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</p>
--	---

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 поднятие 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, перекалывание 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; поднимание 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 спортивной 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,

	<p>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.</p>
--	---

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,</p>

		представлений о здоровом образе жизни.
--	--	--

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)	<ul style="list-style-type: none"> – игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.); – 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	Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин. Метод демонстраций связан с	Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)

	<p>получает информацию с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используется во взаимосвязи со словесными и практическими методами. Наглядные методы условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций</p>	<p>показом мультфильмов, презентаций. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как в 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</p>	<p>Воспитанники от 3 до 7 лет</p>

		узнавать и действовать	
Методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	Рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и другое	Данная группа методов базируется на положении о единстве сознания и деятельности. Данная группа методов является традиционной и хорошо знакома практикам	Все возрастные группы (от 1,6 -7 лет)
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	Один из наиболее экономных способов передачи информации.	Воспитанники от 4 до 7 лет

	информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти	Однако при использовании этого метода не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями	
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 обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт	Активные методы предполагают использование в образовательном процессе 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	Воспитанники от 4 до 7 лет
-----------------	--	---	----------------------------

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.

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.

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;

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 духовно-нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

- 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	<p>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.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>

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 признание 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
<p>Физическое и оздоровительное В основе лежат ценности «Здоровье», «Жизнь»</p>	<p>Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности</p>	<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 • . 	<p>Физическое развитие</p>

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 ДОО, 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 ребенку смысл и ценность человеческой деятельности, способы ее реализации совместно с родителями, воспитателями, сверстниками);
- культурные практики (активная, самостоятельная апробация каждым ребенком инструментального и ценностного содержания, полученных от взрослого, и способов их реализации в различных видах деятельности через личный опыт);
- свободная инициативная деятельность ребенка (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;

Организационный раздел Программы воспитания.

Методическое обеспечение

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

- ОП ДО МБОУ СОШ №12;
- Программа развития МБОУ СОШ №12
- Годовой план работы на учебный год;
- Календарный учебный план;
- 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.

РППС спортивного зала представлена следующими материалами и оборудованием:

Мебель

Шкафы для спортивного оборудования и методической литературы.

Тренировочное оборудование: коврик массажный; доска с ребристой поверхностью; дуга большая и малая (для подлезания); канаты 2 шт.; конусы, полусферы; мат гимнастический; фитболы; мяч прыгун с ручкой; обруч большой; щит баскетбольный навесной с корзиной; щит для метания; скамья гимнастическая 2 шт.

Пособия для общеразвивающих упражнений и основных движений: гантели

пластмассовые; кегли; мячи баскетбольные; мячи малые эластичные; мячи большие; мячи малые пластиковые; скакалки; мяч мягкий набивной 1,2 кг, 0,9кг, 0,5 кг; палки гимнастические пластиковые; тоннели 2 шт.; обручи малые; набор мягких модулей для спортивных игр соревнований; шнур-тесьма, коврики линолеумные.

Спортивно - игровое оборудование: волейбольная сетка; кегли; ракетки теннис, ракетки настольный теннис, мячики теннисные, валанчики.

Атрибуты к подвижным играм, разнообразные предметы, стимулирующие двигательную активность: флажки, платочки, султанчики, кубики, ленты; кегли; кольцеброс, мешочки с наполнителем, картотеки, 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 ФОП 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. 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.
- 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)
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр

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 выставки Проектная деятельность Концерт ко дню пожилого человека
	Я в мире человек Я и моя семья Мой город, моя страна, моя планета	октябрь	

	День отца в России	16 октября	«Открой, свое сердце» Информационный журнал “Выходной день в семье” Коллаж «Папа- наша гордость» Выставки детского творчества: «Моя мама - солнышко» Фольклорный праздник «Коляда, коляда, отвори ворота...» Игры-забавы. Праздник народной игрушки. Выставка детского творчества «Мой любимый детский сад»
	День матери	27 ноября	
	Народная культура и традиции.	январь	
	Масленица	февраль-март	
	8 марта: международный женский день	март	
	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	май	
	День детских общественных организаций России	19 мая	
	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 сэкономим» «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 распространения грамотности	8 сентября	
	Международный день музыки	1 октября	

	Международный день анимации	28 октября	
	Наши праздники и будни	В течении всего учебного года	

Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре с детьми второй группы раннего возраста (2-3года)

Месяц	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	С флажками	Прыжки на двух ногах на месте, проползание заданного расстояния, скатывание мяча с горки	"Бегите ко мне".	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 27
	Занятие 2		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	С флажками	Прыжки на двух ногах на месте с хлопками, проползание заданного расстояния до предмета	"Бегите ко мне".	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 27
	Занятие 3		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	С флажками	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; проползание заданного расстояния до предмета; катание мяча двумя руками воспитателя	«К мишке в гости»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 28
	Занятие 4		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	С флажками	Проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; катание шаров двумя руками друг другу	«К мишке в гости»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 28
	Занятие 5		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба "стайкой" за воспитателя, бег от воспитателя.	Со скамейкой	Проползание в вертикально стоящий обруч с игрушкой; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мечей двумя руками друг другу и воспитателю	«К лисичке в гости»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 29

	Занятие 6		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба "стайкой" за воспитателя, бег от воспитателя.	Со скамейкой	Проползание в воротца; подпрыгивание на двух ногах с хлопком; прокатывание мяча одной рукой(правой и левой) воспитателю;	«К мишке в гости»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 29
	Занятие 7		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	Со скамейкой	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	«Собери колечки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 29
	Занятие 8		1	Побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	Со скамейкой	Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд; катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем	«Идите (бегите) ко мне»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 30
Октябрь	Занятие 9		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба "стайкой" за воспитателем, бег от воспитателя.	С платочками	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка, подползание под верёвку; прокатывание мяча одной и двумя руками	«Собери колечки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 32
	Занятие 10		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба "стайкой" за воспитателем, бег от воспитателя.	С платочками	Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребёнка; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу	«Собери пирамидку»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 33
	Занятие 11		1	Способствовать психофизическому развитию детей;	Ходьба с согласованными, свободными	С платочками	Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше	«Доползи до игрушки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных

				формировать умение ориентироваться в пространстве	движениями рук и ног, бег от воспитателя		поднятых рук ребёнка; прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; подлезание под верёвку		занятий (2-3 года) с. 33
Занятие 12		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног, бег в различных направлениях	С платочками	Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка; проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом	«К мишке в гости»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 34	
Занятие 13		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба "стайкой" за воспитателем, бег в различных направлениях	Со стульчиками	Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка; подползание под верёвку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом	«Доползи до игрушки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 34	
Занятие 14		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног, бег в различных направлениях	Со стульчиками	Прыжки на двух ногах сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд; подползание под скамейку; прокатывание мяча под скамейку одной рукой 9поочередно правой и левой	«Собери комочки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 35	

	Занятие 15		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног, бег в различных направлениях	Со стульчиками	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка сопровождающееся небольшим продвижением вперёд; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; прокатывание мяча одной рукой друг другу, между предметами	«Собери пирамидку»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 35
	Занятие 16		2	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба "стайкой" за воспитателем, бег от воспитателя	Со стульчиками	Проползание в вертикально стоящий обруч; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка	«Собери пирамидку»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 36
Ноябрь	Занятие 17		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении, бег не наталкиваясь друг на друга	С кубиками	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (от одной игрушки к другой); проползание в две вертикально стоящих друг за другом обруча; скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним	«Скати с горки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 38
	Занятие 18		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении, бег не наталкиваясь друг на друга	С кубиками	Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	«Скати и догони»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 39
	Занятие		1	Воспитывать умение	Ходьба по кругу,	С кубиками	Подпрыгивание до	«Подпрыгни до	С.Ю. Федорова

	19			действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	взявшись за руки, бег в различных направлениях		двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд; подползание под две скамейки, стоящие рядом; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками)	ладони»	Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 39
	Занятие 20		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег в различных направлениях	С кубиками	Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках	«Догони мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 39
	Занятие 21		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении, бег в различных направлениях	На мягких модулях	Перепрыгивание через верёвку на двух ногах; подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой	«Проползи под дугой»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 40
	Занятие 22		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении, бег не наталкиваясь друг на друга	На мягких модулях	Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребёнка; подползание под скамейку; прокатывание мячей друг другу и воспитателю	«Попрыгай как мячик»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 40
	Занятие 23		1	Воспитывать умение действовать	Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег	На мягких модулях	Подпрыгивание до ладони воспитателя,	«Прокати мяч и догони его»	С.Ю. Федорова Планы

				самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	не наталкиваясь друг на друга		находящейся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд; проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами		физкультурных занятий (2-3 года) с. 41
	Занятие 24		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении, бег в различных направлениях	На мягких модулях	Проползание в вертикально стоящий обруч; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой)	«Доползи до игрушки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 41
Декабрь	Занятие 25		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	С кубами	Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу; проползание в заданном направлении; скатывание мяча с горки	«Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 44
	Занятие 26		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений;	Ходьба, перешагивая через предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	С кубами	Проползание заданного расстояния до предмета; перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу; скатывание мяча с горки	«Пройди по мостику»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 44

			обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей					
Занятие 27		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба в прямом направлении, бег, догоняя катящиеся предметы	С кубами	Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперёд; перелезание через валик; катание мяча двумя руками воспитателю	«Через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 45
Занятие 28		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег, догоняя катящиеся предметы	С кубами	Проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд с хлопками; катания мяча двумя руками друг другу	«Лови мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 45
Занятие 29		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег, догоняя катящиеся предметы	Со скамейкой	Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками; прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю	«Перелезь через бревно»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 46
Занятие 30		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности;	Ходьба в прямом направлении, бег, догоняя катящиеся предметы	Со скамейкой	Проползание в воротца; подпрыгивание на двух ногах с хлопком; прокатывание мяча	«Через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 46

				формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей			двумя руками воспитателю		
	Занятие 31		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	Со скамейкой	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка; подползание под скамейку; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	«Прокати мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 47
	Занятие 32		1	Формировать умения в основных видах движений (в ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	Со скамейкой	Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд; катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем	«Брось мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 47
Январь	Занятие 33		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьбы с опорой на зрительные ориентиры, бег, догоня катящиеся предметы	С лентами	Прыжки в высоту. Перелезание через валик. Бросание мяча двумя руками снизу.	«Перелезь через бревно»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 49
	Занятие 34		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьбы с опорой на зрительные ориентиры, бег за воспитателем, от воспитателя	С лентами	Подползание под дугу. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук	«Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 50

							ребенка. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.		
Занятие 35		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений: обеспечивать закаливание организма детей	Ходьбы с опорой на зрительные ориентиры, бег, догоняя катящиеся предметы	С лентами	Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Бросание мяча двумя руками снизу. Подлезание под веревку	«Прокати мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 50	
Занятие 36		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений: обеспечивать закаливание организма детей	Ходьбы с опорой на зрительные ориентиры, бег в различных направлениях	С лентами	Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Лови мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 51	
Занятие 37		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений: обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег в различных направлениях	Со стульчиками	Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки. Бросание мяча двумя руками снизу.	«Через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 51	
Занятие 38		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений: обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег, догоняя катящиеся предметы	Со стульчиками	Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед.	«Брось мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 52	

							Перелезание через валик. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.		
	Занятие 39		1	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны, бег в различных направлениях	Со стульчиками	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. Подползание под скамейку. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.	«Лови мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 52
Февраль	Занятие 41		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание детей	Ходьба со сменой направления движения, бег между двумя линиями	С кубиками	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). Проползание в два вертикально стоящих обруча. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.	«Скати с горки»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 55
	Занятие 42		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание детей	Ходьба со сменой направления движения, бег между двумя линиями	С кубиками	Прыжки на двух ногах с мячом в руках. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	«Скати и догони»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 56
	Занятие 43		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные	Ходьба со сменой направления движения, бег в различных	С кубиками	Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук	«Пройди по мостику»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года)

				движения; обеспечивать закаливание детей	направлениях		ребенка, слегка продвигаясь вперед. Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом. Ловля мяча, брошенного воспитателем		с. 56
Занятие 44		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание детей	Ходьба со сменой направления движения, бег в различных направлениях	С кубиками	Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.	«Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 57	
Занятие 45		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег между двумя линиями	На мягких модулях	Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.	«Проползи в ворота»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 57	
Занятие 46		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание детей	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, бег в различных направлениях	На мягких модулях	Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка. Подползание под скамейку. Бросание мяча двумя руками снизу.	«Попрыгай как мячик»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 58	
Занятие 47		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать	Ходьба со сменой направления движения, бег между двумя линиями	На мягких модулях	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка	«Прокати мяч и догони его»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 58	

				закаливание детей			продвигаясь вперед. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.		
	Занятие 48		1	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание детей	Ходьба, перешагивая через предметы, бег между двумя линиями	На мягких модулях	Подползание под веревку. Бросание мяча двумя руками снизу.	«Через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 59
Март	Занятие 49		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы, бег между двумя линиями, не наступая на них	С флажками	Бросание мяча воспитателю. Проползание заданного расстояния. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.	«Перешагни через палку»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 61
	Занятие 50		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	С флажками	Проползание заданного расстояния до предмета. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Катание мяча между предметами.	«Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 61
	Занятие 51		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег между двумя линиями, не наступая на них	С флажками	Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Перелезание через бревно. Бросание мяча двумя руками воспитателю.	«Перепрыгни через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 62
	Занятие 52		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег между двумя линиями, не наступая на них	С флажками	Перелезание через бревно. Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром). Прокатывание мячей	«Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 62

							двумя руками в произвольном направлении.		
	Занятие 53		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	Со скамейкой	Влезание на лестницу-стремянку (попытки). Прыжки на двух ногах как можно дальше. Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.	«Курочка-хохлатка»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 63
	Занятие 54		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы, бег между двумя линиями, не наступая на них	Со скамейкой	Перелезание через бревно. Прыжки на двух ногах как можно дальше. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.	«Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 63
	Занятие 55		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег за воспитателем, от воспитателя	Со скамейкой	Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. Проползание заданного расстояния до ориентира. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.	«Перешагни через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 64
	Занятие 56		1	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы, бег за воспитателем, от воспитателя	Со скамейкой	Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.	«Курочка-хохлатка»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 64
Апрель	Занятие 57		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег между двумя линиями, не наступая	С платочками	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Подползание под веревку.	«Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 67

			детей	на них		Прокатывание мяча одной и двумя руками.		
Занятие 58		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога,	С платочками	Подползание под дугу. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	«Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 67
Занятие 59		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога	С платочками	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча между предметами. Проползание в вертикально стоящий обруч.	«Курочка-хохлатка»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 68
Занятие 60		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег между двумя линиями, не наступая на них	С платочками	Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	«Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 68
Занятие 61		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег со сменой направления движения в соответствии с	Со стульчиками	Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. Подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом	«Попади в воротца»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 69

					указанием педагога,		стоящей впереди игрушки. Катание мяча между предметами.		
	Занятие 62		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег между двумя линиями, не наступая на них	Со стульчиками	Перепрыгивание через две параллельные линии. Перелезание через бревно. Прокатывание мяча между предметами.	«Попади в воротца»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 69
	Занятие 63		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога	Со стульчиками	Перепрыгивание через две параллельные линии. Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки). Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	«Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 70
	Занятие 64		2	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег между двумя линиями, не наступая на них	Со стульчиками	Проползание в вертикально стоящий обруч. Прокатывание мяча в произвольном направлении.	«Попади в воротца»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) с. 70
Май	Занятие 65		1	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег медленный - до 80 м	С кубиками	Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). Проползание в два вертикально стоящих обруча. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.	«Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 73
	Занятие 66		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в	Ходьба, огибая предметы, бег медленный - до 80 м	С кубиками	Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Влезание на стремянку с помощью	«Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 73

				пространстве; обеспечивать закаливание организма детей			взрослого (попытки). Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.		
Занятие 67		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег медленный - до 80 м	С кубиками	Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. Подползание под две скамейки, стоящие рядом. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.	«Перешагни через ручеек»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 74	
Занятие 68		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба, огибая предметы, бег медленный - до 80 м	С кубиками	Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.	«Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 74	
Занятие 69		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег непрерывный - 30-40 секунд	На мягких модулях	Перелезание через бревно. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.	«Попади в воротца»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 75	
Занятие 70		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в	Ходьба, огибая предметы, бег непрерывный - 30-40 секунд	На мягких модулях	Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Подползание под скамейку.	«Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 75	

				пространстве; обеспечивать закаливание организма детей			Бросание мяча взрослому.		
Занятие 71		1	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег медленный - до 80 м	На мягких модулях	Прыжки через две параллельные линии. Влезание на лестницу-стремянку (попытки). Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.	«Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (2-3 года) стр, 76	

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

Месяц	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1		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 2		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		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	С флажками.	Прыжки «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу.	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 22

					переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Построение в 3 колонны.				
Сентябрь	Занятие 5		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		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 8		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	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		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.	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 11		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

Сентябрь	Занятие 11		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 в бору»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 32
октябрь	Занятие 13		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 14		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		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 врассыпную и бег врассыпную. 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 17		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 врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Без предмет ов.	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		1	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	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 20		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	С мячом	Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками.	«Самолеты»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 43

					и беге чередуются. Построение в круг.				
Октябрь	Занятие 22		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	Подлезание 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 23		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		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		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 28		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 29		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		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 32		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		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке,	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя	С флажками и	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие - ходьба по гимнастической	«Цветные автомобили»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	остановиться и принять какую-либо позу.		скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.		стр, 58
Ноябрь	Занятие 35		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 флажкам 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		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 флажкам 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

Декабрь	Занятие 37		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 37		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 40		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 41		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		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 предмет ов	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 44		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		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 47		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 с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба по гимнастической 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.	«Угадай кто позвал»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 74

Январь	Занятие 49		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 50		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: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	«Кролики».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 78
Январь	Занятие 52		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 53		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		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 56		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-медвежьему». 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		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 59		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, 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		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 62		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 предметов	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		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 65		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		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		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 70		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 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 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 71		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 - «по-медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 97

Март	Занятие 73		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 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 74		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 предметов	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		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 77		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 (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		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 80		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		1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, 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 83		1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	с флажками.	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	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусьев 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	Без предметов	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 брусьев 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусьев.	«Пробеги тихо».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 112

					того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются				
Апрель	Занятие 86		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	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		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; 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 врассыпную.	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 89		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; 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 врассыпную.	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		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 92		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		1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; 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 95		1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; 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		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 97		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		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 100		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 101		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		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 104		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 пояс (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 («по-медвежьему»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 132
Май	Занятие 106		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 107		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 занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1		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; по 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 1		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; по 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		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; по 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 4		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		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 7		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; переход на ходьбу.	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		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.	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
Сентябрь	Занятие 10		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		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 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
Октябрь	Занятие 13		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		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	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь	«Перелет птиц»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 35

					один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу		вперед. Передача мяча двумя руками от груди.		
Октябрь	Занятие 16		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 прыгивании; 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 — прыгивание 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		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 прыгивании; 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 — прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание 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 19		1	Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; 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 враспынную 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
Октябрь	Занятие 20		1	Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; 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 враспынную 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
Октябрь	Занятие 22		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	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	«Гуси – Лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 44

					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.		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).		
Октябрь	Занятие 23		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	Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза). 3. Прыжки на препятствие	«Гуси – Лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 46
Ноябрь	Занятие 25		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 враспынную, бег между предметами,	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	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 49

					поставленными в одну линию. обычная ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.		двумя руками снизу, стоя в шеренгах.		
Ноябрь	Занятие 26		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 враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию. обычная ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.	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
Ноябрь	Занятие 28		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		1	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед;	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или	Без предметов	Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. Ползание на четвереньках, подталкивая	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 55

				упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.		головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.		
Ноябрь	Занятие 31		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		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 34		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	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 —	«пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 60

					рассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.		
Ноябрь	Занятие 35		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 31 Повторение материала		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. Пролетание 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		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	С мячом	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58

					воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.		опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.		
Декабрь	Занятие 37		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		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 40		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 — 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		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 43		1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	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	«Охотники и зайцы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 71

							голове, руки в стороны.		
Декабрь	Занятие 44		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 46		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.	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

Декабрь	Занятие 47		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
Январь	Занятие 49		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 50		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	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в	с кубиком.	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке.	«Медведи и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 82

				в кольцо	шахматном порядке.		Перебрасывание мяча		
Январь	Занятие 52		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		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. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 85
Январь	Занятие 55		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 враспынную.	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		1	Повторить ходьбу и бег между предметами;	Построение в шеренгу, проверка	На гимнастич	Перебрасывание мяча друг другу и	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева.

				закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии.	равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную.	еской скамейке	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		Физическая культура в детском саду. стр, 88
Январь	Занятие 58		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		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

Февраль	Занятие 61		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	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Прыжки через бруски без паузы. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	«Охотники и зайцы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 94
Февраль	Занятие 62		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 64		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		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге	Построение в шеренгу. Перестроение в	С большим мячом.	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая

				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.	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!»		2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками		культура в детском саду. стр, 99
Февраль	Занятие 67		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) е 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		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 между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Мышеловка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 102

Февраль	Занятие 70		1	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Повторить задания в прыжках с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p>	Без предметов	<p>Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p> <p>Отбивания мяча в ходьбе на расстоянии 8 м.</p>	«Гуси-лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 103
---------	---------------	--	---	--	---	---------------	--	---------------	--

Февраль	Занятие 71		1	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Повторить задания в прыжках с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p>	Без предметов	<p>Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	«Гуси-лебеди»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 105
---------	---------------	--	---	--	---	---------------	---	---------------	--

Март.	Занятие 73		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 (6-8 обручей)-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		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 76		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
Март	Занятие 77		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
Март	Занятие 79		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 шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см	«Стоп»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 116

							один от другого		
Март	Занятие 80		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-медвежьему». 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 82		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 горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. Ходьба на носках между набивными мячами.	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 119
Март	Занятие 83		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
Апрель	Занятие 85		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании);	С гимнастической палкой	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°	«Медведь и пчелы»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).		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 правой и левой рукой		стр, 123
Апрель	Занятие 86		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 88		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		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 короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на	«Стой»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

							расстояние 6—8 м. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. Пролезание в обруч		стр, 128
Апрель	Занятие 91		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 сигналу 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		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 сигналу 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
Апрель	Занятие 94		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		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 1 мин 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
Май	Занятие 97		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 в рассыпную	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		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 в рассыпную	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 100		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 - медвежьей».	«Не оставайся на полу»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 141
Май	Занятие 101		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 103		1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; Упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя(8-10раз). Лазание-пролезание в обруч правым боком (2 раза). Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 145

Май	Занятие 104		1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; Упражнять в пролезании 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 враспынную.	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, ударя мячом о пол и ловя его двумя руками.	«Пожарные на учении»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 146
Май	Занятие 106		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
Май	Занятие 107		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

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

	Тема занятий	Дата проведения	Кол-во часов	Программные задачи (обр., раз., воспит.)	Ходьба, бег, построение и перестроение	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	Занятие 1		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).. 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.	«Ловишки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 10
Сентябрь	Занятие 1		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,	«Ловишки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 10

							расстояние между шнурами 40 см).. 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		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 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 4		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 высоту 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		1	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой 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 вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.	«Не оставайся на полу».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 16
Сентябрь	Занятие 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	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 18

							скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.		
Сентябрь	Занятие 8		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	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	«Удочка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 19
Сентябрь	Занятие 10		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		1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе,	С палками	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть	«Не попадись».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	беge производится в движении по сигналу.		верхний край обода. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры		стр, 23
Сентябрь	Занятие 12 На воздухе		1	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	Игровые упражнения	«Прыжки по кругу». «Проведи мяч». «Круговая лапта».	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 23
Октябрь	Занятие 13		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		1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–	Без предмета	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вдоль	«Перелет птиц».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 27

				мячом.	8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).		шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах.		
Октябрь	Занятие 16		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 ступнях «По медвежьей» 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		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	Прыжки с высоты 40 см 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
Октябрь	Занятие 19		1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; Повторить упражнение в ведении мяча; Упражнять в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу с переходом на ходьбу с высоким	ОРУ на гимнастической скамейках	1. Введение мяча по прямой (баскетбольный вариант); 2. ползание по гимнастической	«Удочка», «Летает – не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	подниманием колена. 2.Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу.		скамейке (хват рук с боков)3.ходьба по рейке гимнастической скамейке свободно балансируя руками		стр, 32
Октябрь	Занятие 20		1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; Повторить упражнение в ведении мяча; Упражнять в сохранении равновесии 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 гимнастической 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 22		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		1	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения; Упражнять в	Ходьба колонне по одному, по сигналу педагога смена	ОРУ с мячом	«Проползи – не урони». Прыжки на двух ногах между	«Удочка»	Л. И. Пензулаева. Физическая

				бега враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; Упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	темпа движения; Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в рассыпную.		предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки нат пояс.		культура в детском саду. стр, 37
Ноябрь	Занятие 25		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	1.Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.(боком, 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)	«Догони свою пару» «Угадай чей голосок»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 40
Ноябрь	Занятие 26		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 боком, 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 28		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	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 44

							мяч головой) 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. (передача мяча в шеренгах)		
Ноябрь	Занятие 29		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
Ноябрь	Занятие 31		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		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	Метание мешочков в горизонтальную цель 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.	«Перелет птиц» «Летает- не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 50
Ноябрь	Занятие 34		1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами,	Ходьба и бег между предметами. По	Ору без предметов	1.Лазание по гимнастической	«Фигуры»	Л. И. Пензулаева.

				Развивать координацию движения и ловкость; Разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой.	одной стороне зала ходьба змейкой, по второй бег между кубиками или мячами. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3 колонны.		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 в корзину двумя руками от груди)		Физическая культура в детском саду. стр, 51
Ноябрь	Занятие 35		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 31 Повторение материала		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»)»	«Перелет птиц» «Летает- не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 48

							3.Равновесие. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами.(ходьба по гимнастической скамейке боком)		
Ноябрь	Занятие 32 Повторение материала		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	Метание мешочков в горизонтальную цель 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.	«Перелет птиц» «Летает- не летает»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 50
Декабрь	Занятие 37		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		1	Упражнять детей в ходьбе	Ходьба боком,	ОРУ в	1.Равновесие. Ходьба	«Хитрая лиса»	Л. И.

	38			с различными положениями рук, бега в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом	приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками.	парах	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).		Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 58
Декабрь	Занятие 40		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 колонны.	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		1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом;	ОРУ без предметов	Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча	«Салки с ленточкой» Игра малой подвижности «Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				попеременно.	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.		между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.		стр, 61
Декабрь	Занятие 43		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 гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	«Попрыгунчики – воробышки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 63
Декабрь	Занятие 44		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 46		1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической	«Хитрая лиса» «Эхо»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 66

				прыжках и на равновесие	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.		скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.		
Декабрь	Занятие 47		1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежь»; 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
Январь	Занятие 49		1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную 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 в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с палкой	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии.	«День и ночь.»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 70
Январь	Занятие		1	Повторить ходьбу и бег по	Ходьба в колонне	ОРУ с	Равновесие – ходьба	«День и ночь.»	Л. И.

	50			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.	по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	палкой	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.		Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 72
Январь	Занятие 52		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		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 55		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		1	Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба к колонне	ОРУ с	Переброска мячей	«Удочка»	Л. И.

	56			с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	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.	малым мячом	друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и продолжение ползания на расстоянии 3 м. Равновесие – ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.		Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 79
Январь	Занятие 58		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		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 на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши гад головой. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы. Выполняется двумя	«Паук и мухи»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 82

Февраль	Занятие 61		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	колоннами. 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		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). 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.	«Ключи»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 86

Февраль	Занятие 64		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 врассыпную.	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		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 врассыпную.	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 предметами. Переброска мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 89
Февраль	Занятие 67		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	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим 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

					одному, перестроение в колонну по три.				
Февраль	Занятие 68		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 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 правой и левой рукой.	«Не попадись»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 92
Февраль	Занятие 70		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 в рассыпную 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		1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на	ОРУ с мячом (большой диаметр)	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие – ходьба	«Жмурки»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.		по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал – садись»		стр, 96
Март	Занятие 73		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		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	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	«Ключи».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 100

					предметы; ходьба и бег врассыпную.		на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону		
Март	Занятие 76		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 и	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		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 и	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, 104
Март	Занятие 79		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,	С палкой	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с	«Волк во рву».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 106

					руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.		мешочком на голове, руки свободно балансируют		
Март	Занятие 80		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 голове.	«Волк во рву».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 108
Март	Занятие 82		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		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	Без предмета в	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».	«Совушка»	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 111

					остановкой по сигналу.		Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		
Апрель	Занятие 85		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		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 88		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	С обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 117

					«Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.				
Апрель	Занятие 89		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 враспынную.	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 91		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 враспынную.	Без предмета в	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше 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	«Затейники».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 120
Апрель	Занятие 92		1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в	Без предмета в	Метание мешочков на дальность. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и	«Затейники».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

				дальность, в ползании, в равновесии.	колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.		колени между Предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, скрестно		стр, 122
Апрель	Занятие 94		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 между предметами с мешочком на голове	«Салки с ленточкой».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 124
Апрель	Занятие 95		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
Май	Занятие 97		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	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		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	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 100		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 пола и не касаясь верхнего края обруча .	«Горелки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 131
Май	Занятие 101		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 103		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.

				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	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.		Физическая культура в детском саду. стр, 135
Май	Занятие 104		1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	Без предметов	Метание мешочков на дальность 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.	«Воробьи и кошка».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 136
Май	Занятие 106		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	С палкой	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,	«Охотники и утки».	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 139

					<p>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.</p>		<p>перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p>		
Май	Занятие 107		1	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>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 врассыпную.</p>	С палкой	<p>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</p>	«Охотники и утки».	<p>Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. стр, 140</p>

