

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад с.Уткино

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024  
Протокол № 1  
от 30.08.2024

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
Перегудова В.М  
Приказ № 98 от 30.08.24

**Рабочая программа по физическому  
развитию детей 2-8 лет**

Составители: Гриднева М.А  
Гриднева Д.А.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>5</b>
1.1.1	Цели и задачи Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	7
<b>1.2</b>	<b>Планируемые результаты реализации Программы</b>	<b>9</b>
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам	9
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	10
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	10
1.2.3.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	11
1.2.3.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	12
<b>1.3</b>	<b>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>16</b>
<b>2.1</b>	<b>Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».</b>	<b>16</b>
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет	16
2.1.2	От 3 лет до 4 лет	18
2.1.3	От 4 лет до 5 лет	22
2.1.4	От 5 лет до 6 лет	26
2.1.5	От 6 лет до 7 лет	32
2.1.6	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	37
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	39

2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	41
2.4	Взаимодействие с семьями воспитанников	42
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>45</b>
3.1	<b>Психолого-педагогические условия реализации программы</b>	45
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	47
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	48
3.3.1.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале	48
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	50
3.5	Организация двигательного режима	52
3.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	54
<b>3.7.</b>	<b>Комплексно - тематическое планирование</b>	<b>56</b>
	Первая младшая группа (1.5 - 3)	56
	Вторая младшая группа (3-4 года)	70
	средняя группа (4-5 лет)	87
	старшая группа (5-6 лет)	110
	подготовительная группа (6-7 лет)	125
<b>3.8</b>	<b>Перечень программно-методического обеспечения</b>	<b>142</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) и с учетом Основной образовательной программы МБДОУ д.с с.Уткино

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям.

Разработка программы осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4 3590-20»
- «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами для дошкольных образовательных организаций»(СанПиН 2.4.1.3049-13).
- Основной образовательной программы МБДОУ д/с с.Уткино.
- Устава МБДОУ детского сада с.Уткино.
- Положения о рабочей программе педагогов МБДОУ детского сада с.Уткино

### **Цели программы.**

Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи программы.**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, 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 России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 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;
- 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**

### **Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### ***Формы организации образовательной деятельности.***

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в следующих формах:

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);
- по принципу круговой тренировки;
- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме интегративной деятельности;
- в форме зачета, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;
- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

### 1.1.3 Возрастные особенности детей от 2-8 лет

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные

изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). 7 Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

## ***1.2 Планируемые результаты освоения программы***

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

### ***Общие показатели физического развития.***

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни. Планируемые результаты освоения программы:
- Укрепление физического и психического здоровья детей:
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей; • Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:***

- у ребёнка 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; с желанием играет в подвижные игры; 8

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку

### ***1.2.2 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:***

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; - ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### ***1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:***

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч

кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **1.2.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### ***1.2.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:***

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребёнок проявляет нравственно
- волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок 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;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной

### *1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов*

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года) Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту. Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

#### *Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы*

1. Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик,

добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, 11 ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста. Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа. Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель. Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола). Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

#### *Критерии оценки при диагностике детей младшей группы*

1. Ходьба Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

*Критерии оценки при диагностике детей средней группы*

1. Ходьба, бег Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазанье 12 Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Прыжки Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание. Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м. 6. Равновесие Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. 7. Ориентировка в пространстве. Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **2 . СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

#### **2.1.1 Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет**

##### **Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

##### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, -- ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания
- формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

##### **Содержание образовательной деятельности**

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 культурногигиенические навыки.

*1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).*

Основные движения:

-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; 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;

- 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;

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;

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;

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 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 т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

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 (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

### **2.1.2 Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет**

*Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет*

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

- 1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча,

катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; взлезание на лесенкустремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

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

*2. Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

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

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

*5. Активный отдых.*

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.1.3 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Содержание образовательной деятельности**

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.

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.

*1.Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание 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;

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;

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);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

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 нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекалывание 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, держа 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 нос-ка, 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 19 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). С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На

ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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.

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

5) Активный отдых 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. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### **2.1.4 Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

##### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять

упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- 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;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- 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.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

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;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

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; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,52 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 35 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: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

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

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

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Эстафеты.* «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

*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 полу-кона (2-3 м); звание 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.

3. *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.

4. *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).

5. *Активный отдых*

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог 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.

### **2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

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

- 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.

### **Содержание образовательной деятельности**

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.

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.

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.

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.

1. *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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;

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;

Бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., 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 т.ч., 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 духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

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 сиг-налу.

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, в зале): 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.

3. *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.

*4.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 спортивными 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.

#### *5.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 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

**2.1.6 Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»** направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

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

## **2.2 Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

**2.2.1** При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

**2.2.2** **Формы, способы, методы и средства реализации Программы** определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- 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 ребёнка;

- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

### **2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

**Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4 Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5 При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6 Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### **2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно– оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются: -разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей; - занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования

## 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье; взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Главными целями взаимодействия 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 ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психологопедагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через 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;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через 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 ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО 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.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

### Перспективный план по работе с родителями

Срок	Группа	Родительские собрания	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Ноябрь	Все группы		День Здоровья
Январь	Младшая, средняя	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Январь	Старшая, подготовительная	Мир движений мальчиков и девочек. Двигательные предпочтения детей	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника Отечества
	Все группы		День Здоровья (День Наоборот)
Март	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	

Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный праздник День победы
	Все группы		День Здоровья

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психологопедагогическими условиями:*

1. признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2. решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3. обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4. учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5.создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6.построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7.индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8.совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9. психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10.вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11.формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12.непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

15.взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

15.использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

16.предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17.обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### 3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

*При проектировании РППС спортивных залов учтены:*

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

*РППС спортивных залов соответствует:*

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей; - требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательноисследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательнонасыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
2. выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21: к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
  - помещениям, их оборудованию и содержанию;
  - естественному и искусственному освещению помещений;
  - отоплению и вентиляции;
  - водоснабжению и канализации;
  - организации режима дня;
  - организации физического воспитания;
3. выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
4. выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

#### **3.3.1 Наименование оборудования, и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале**

##### *Материально-техническое обеспечение.*

	<b>Наименование оборудования, ТСО.</b>	<b>Кол-во</b>
<b>Зал</b>	Гимнастическая стенка	1
	Гимнастическая скамейка	4
	Наклонная доска	2
	Рибристая доска	2
	Дорожка здоровья (массажная)	3
	Спортивный тренажер	2
	Мягкие модули	3
	Корзина баскетбольная	1

	Волейбольная сетка	1
	Мишени для метания	1
	Обручи	15
	Мячи (Д-20 см)	4
	Мячи (Д-15 см)	15
	Мячи (Д-8 см)	20
	Мешочки с песком	27
	Скакалки	20
	Гимнастические палки	35
	Фитболы	2
	Батут	1
	Канат	2
	Ориентиры	6
	Флажки	12
	Погремушки	10
	Ракетки для бадминтона	1
	Льжи с лыжными палками	6
	Пианино	1
	Музыкальный центр	1
	Музыкальный проигрыватель	1
	Надувные мячи	4
	Лесенки	2
	Кубики	50
	Бруски деревянные	23
	Воротца	3
	Мат	2
	Тренажер «Велотренажер»	
	Тренажер «беговая дорожка»	
	Дуга малая	
	Дуга большая	

### 3.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение у	Все	2 раза (сентябрь и апрель)	Старшая медсестра Инструктор по физ.
	физической подготовленности детей			Культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп

	дневного сна			
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Неделя спорта	Все группы (кроме групп раннего возраста)	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
13.	День Здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ноябрь , февраль , май	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
<b>III. Физкультурно-рекреационная работа</b>				
1.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Звездочки ГТО»	Подготовительная группа	Апрель	Инструктор по физкультуре
<b>IV. Профилактические мероприятия</b>				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры,	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

	работа с родителями)			
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>V. Закаливание</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.5. Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин		Ежедневно 3-5мин		

Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 8-10 мин	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники		20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта		15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

### 3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

<b>Срок проведения</b>	<b>Тема консультаций</b>	<b>С кем проводится</b>
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность физкультурнооздоровительной работы в 2023 – 2023 учебном году»	Педсовет

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### 3.7 Перспективно- тематическое планирование 1-ая младшая группа

Период	Основные виды движений	Задачи/Программное содержание	Источник
<b>1 неделя сентября Занятие 1</b>	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Прыжки на двух ногах на месте. Проползание заданного расстояния. Скатывание мяча с горки. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минут.	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.23-24
<b>2 неделя сентября Занятие 2</b>	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Проползание заданного расстояния до предмета. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Катание мяча в паре с воспитателем. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минут.	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.24
<b>3 неделя сентября Занятие 3</b>	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) Катание мяча двумя руками воспитателю. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минут.	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.25
<b>4 неделя сентября Занятие 4</b>	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Проползание в вертикально стоящий обруч. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. Катание шаров двумя руками друг другу.	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.25-26

	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.		
<b>1 неделя октября</b> <b>Занятие 9</b>	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Подползание под веревку. Прокатывание мяча одной и двумя руками. Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.30
<b>2 неделя октября</b> <b>Занятие 10</b>	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Подползание под дугу. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.30-31
<b>3 неделя октября</b> <b>Занятие 11</b>	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. Подлезание под веревку. Свободная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.31
<b>4 неделя октября</b> <b>Занятие 12</b>	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. 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. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.31-32

<p><b>1 неделя ноября</b> <b>Занятие 17</b></p>	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.36-37</p>
<p><b>2 неделя ноября</b> <b>Занятие 18</b></p>	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. 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. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.37</p>
<p><b>3 неделя ноября</b> <b>Занятие 19</b></p>	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. Подползание под две скамейки, стоящие рядом. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минут.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.37-38</p>
<p><b>4 неделя ноября</b> <b>Занятие 20</b></p>	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.38</p>
<p><b>1 неделя декабря</b> <b>Занятие 25</b></p>	<p>Ходьба перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p>	<p>Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках).</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми</p>

	<p>Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.</p> <p>Проползание в заданном направлении.</p> <p>Скатывание мяча с горки.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Побуждать детей к двигательной активности.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>Совершенствовать грациозность, выразительность движений.</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.43</p>
<p><b>2 неделя декабря</b></p> <p><b>Занятие 26</b></p>	<p>Ходьба перешагивая через предметы.</p> <p>Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Проползание заданного расстояния до предмета.</p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p>Скатывание мяча с горки.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.</p>	<p>Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках).</p> <p>Побуждать детей к двигательной активности.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>Совершенствовать грациозность, выразительность движений.</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.43-44</p>
<p><b>3 неделя декабря</b></p> <p><b>Занятие 27</b></p>	<p>Ходьба в прямом направлении.</p> <p>Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.</p> <p>Перелезание через валик.</p> <p>Катание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках).</p> <p>Побуждать детей к двигательной активности.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>Совершенствовать грациозность, выразительность движений.</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.44</p>
<p><b>4 неделя декабря</b></p> <p><b>Занятие 28</b></p>	<p>Ходьба перешагивая через предметы.</p> <p>Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч.</p> <p>Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.</p> <p>Катание мяча двумя руками друг</p>	<p>Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках).</p> <p>Побуждать детей к двигательной активности.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.44-45</p>

	<p>другу. Спокойная ходьба, сопровожающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.</p>	<p>положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	
<p><b>1 неделя января Занятие 33</b></p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы. Прыжки в высоту. Перелезание через валик. Бросание мяча двумя руками снизу. Спокойная ходьба, сопровожающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.49</p>
<p><b>2 неделя января Занятие 34</b></p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за воспитателем, от воспитателя. Подползание под дугу. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.49-50</p>
<p><b>3 неделя января Занятие 35</b></p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Бросание мяча двумя руками снизу. Подлезание под веревку. Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.50</p>
<p><b>4 неделя января Занятие 36</b></p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. 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.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.51</p>

	<p>Ловля мяча, брошенного воспитателем.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.</p>		
<p><b>1 неделя февраля</b> <b>Занятие 41</b></p>	<p>Ходьба со сменой направления движения.</p> <p>Бег между двумя линиями.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).</p> <p>Проползание в два вертикально стоящих обруча.</p> <p>Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.55-56</p>
<p><b>2 неделя февраля</b> <b>Занятие 42</b></p>	<p>Ходьба со сменой направления движения.</p> <p>Бег между двумя линиями.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках.</p> <p>Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой.</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.56-57</p>
<p><b>3 неделя февраля</b> <b>Занятие 44</b></p>	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см. от пола.</p> <p>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.57-58</p>
<p><b>4 неделя февраля</b> <b>Занятие 45</b></p>	<p>Ходьба перешагивая через предметы.</p> <p>Бег между двумя линиями.</p> <p>Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.</p> <p>Подползание под гимнастическую</p>	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p>

	<p>палку, расположенную на высоте 50см. от пола.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>		стр.58
<p><b>1 неделя марта</b> <b>Занятие 49</b></p>	<p>Ходьба огибая предметы.</p> <p>Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Бросание мяча воспитателю.</p> <p>Проползание заданного расстояния.</p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.62</p>
<p><b>2 неделя марта</b> <b>Занятие 50</b></p>	<p>Ходьба огибая предметы.</p> <p>Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Проползание заданного расстояния до предмета.</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</p> <p>Катание мяча между предметами.</p>	<p>Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.62-63</p>
<p><b>3 неделя марта</b> <b>Занятие 51</b></p>	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</p> <p>Перелезание через бревно.</p> <p>Бросание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.63</p>
<p><b>4 неделя марта</b> <b>Занятие 52</b></p>	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Перелезание через бревно.</p> <p>Прыжки на двух ногах как можно</p>	<p>Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.64</p>

	<p>дальше (со зрительным ориентиром). Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>		
<p><b>1 неделя апреля Занятие 57</b></p>	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Проползание под веревку. Прокатывание мяча одной и двумя руками. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.68-69</p>
<p><b>2 неделя апреля Занятие 58</b></p>	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Подползание под дугу. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.69</p>
<p><b>3 неделя апреля Занятие 59</b></p>	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча между предметами. Проползание в вертикально стоящий обруч. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.69-70</p>

<p><b>4 неделя апреля Занятие 60</b></p>	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см.</p> <p>Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</p> <p>Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки.</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.</p>	<p>Способствовать психофизическому развитию детей.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.70-71</p>
<p><b>1 неделя мая Занятие 65</b></p>	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Медленный бег до 80м.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).</p> <p>Проползание в два вертикально стоящих обруча.</p> <p>Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.75</p>
<p><b>2 неделя мая Занятие 66</b></p>	<p>Ходьба огибая предметы. Медленный бег до 80м.</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</p> <p>Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытка)</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.</p> <p>Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.75-76</p>
<p><b>3 неделя мая Занятие 67</b></p>	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Медленный бег до 80м.</p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>Подползание под две скамейки,</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.76-77</p>

	<p>стоящие рядом.</p> <p>Прокатывание двух мяче поочередно (двумя руками) между предметами.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>		
<p><b>4 неделя мая</b></p> <p><b>Занятие 68</b></p>	<p>Ходьба огибая предметы.</p> <p>Медленный бег до 80м.</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см. от пола.</p> <p>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.</p> <p>Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Воспитывать умение действовать самостоятельно.</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения.</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.77</p>

#### Игровые упражнения

Период	Игровые упражнения	Подвижные игры	Источник
<p><b>1 неделя сентября</b></p>	<p>Бежать к педагогу (по сигналу (хлопок в ладоши).</p> <p>Бежать от педагога по сигналу (звонит колокольчик).</p>	<p>Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр. 24</p>
<p><b>2 неделя сентября</b></p>	<p>Бежать к педагогу (по сигналу (хлопок в ладоши).</p> <p>Бежать от педагога по сигналу (звонит колокольчик).</p>	<p>Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне.</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.24</p>
<p><b>3 неделя сентября</b></p>	<p>Доползти до мишки, убежать от мишки.</p>	<p>Игровое упражнение «К мишке в гости»</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p> <p>стр.25</p>
<p><b>4 неделя сентября</b></p>	<p>Доползти до мишки, убежать от мишки.</p>	<p>Игровое упражнение «К мишке в гости»</p>	<p>С.Ю. Федорова</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста</p>

			стр.25-26
<b>1 неделя октября</b>	По сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину.	Игровое упражнение «Собери колечки»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.30
<b>2 неделя октября</b>	Дети собирают кольца большой пирамидки, нанизывают на основание.	Игровое упражнение «Собери пирамидку»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.31
<b>3 неделя октября</b>	Доползти с ползанием под веревку, захватить игрушку.	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.31
<b>4 неделя октября</b>	Проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки.	Игровое упражнение «К мишке в гости»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.32
<b>1 неделя ноября</b>	Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	Игровое упражнение «Скати с горки»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.37
<b>2 неделя ноября</b>	Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	Игровое упражнение «Скати и догони»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.37
<b>3 неделя ноября</b>	Поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога.	Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.38
<b>4 неделя ноября</b>	Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Игровое упражнение «Догони мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.38
<b>1 неделя декабря</b>	Пройти между двумя веревками.	Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа

			раннего возраста стр.43
<b>2 неделя декабря</b>	Пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки.	Игровое упражнение «Пройди по мостику»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.44
<b>3 неделя декабря</b>	Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см. друг от друга.	Игровое упражнение «Через ручеек»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.44
<b>4 неделя декабря</b>	Педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками.	Игровое упражнение «Лови мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.45
<b>1 неделя января</b>	Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него.	Игровое упражнение «Перелезь через бревно»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.49
<b>2 неделя января</b>	Прокатывать мяч друг другу.	Игровое упражнение «Прокати мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.50
<b>3 неделя января</b>	Поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу.	Игровое упражнение «Лови мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.51
<b>4 неделя января</b>	Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50см друг от друга.	Игровое упражнение «Через ручеек»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.52
<b>1 неделя февраля</b>	Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.	«Скати с горки»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.56
<b>2 неделя февраля</b>	Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить	Игровое упражнение «Скати и догони»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа

			раннего возраста стр.56
<b>3 неделя февраля</b>	Пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50см. друг от друга.	Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.57
<b>4 неделя февраля</b>	Проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см. друг от друга.	Игровое упражнение «Проползи в воротца»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.58
<b>1 неделя Марта</b>	По сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной.	Игровое упражнение «Перешагни через палку»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.62
<b>2 неделя Марта</b>	Поймать мяч, катящийся с горки.	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.63
<b>3 неделя марта</b>	Перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой.	Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.63
<b>4 неделя марта</b>	Проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик.	Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.64
<b>1 неделя апреля</b>	Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.69

<b>2 неделя Апреля</b>	Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.69
<b>3 неделя Апреля</b>	По сигналу «курочки-хохлатки» (спрятаться – присесть, закрыть лицо руками)	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.70
<b>4 неделя Апреля</b>	Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	Игровое упражнение Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.71
<b>1 неделя Мая</b>	Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол.	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.75
<b>2 неделя Мая</b>	Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.76
<b>3 неделя Мая</b>	По сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30см. руки на поясе. По сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину.	Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.76-77
<b>4 неделя мая</b>	Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	С.Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста стр.77

**Перспективно-тематическое планирование 2-ая мл.группа**

<b>Период</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Задачи/Программное содержание</b>	<b>Источник</b>
<b>1 неделя сентября</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба между двумя линиями. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала. Эстафета с мячом. Прыжки на двух ногах.	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в беге с мячом, в прыжках.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр. 23-24
<b>2 неделя сентября</b>	Ходьба и бег всей группой за воспитателем. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). Бег по залу. Прокатывание мяча в прямом направлении (дистанция 10м)	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.24-25
<b>3 неделя сентября</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения с мячом. Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу.	Развивать умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.25-26
<b>4 неделя сентября</b>	Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Ползание с опорой на ладони и колени. Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка — ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах.	Развивать ориентировку в пространстве, умения действовать по сигналу. Группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.26-27
<b>1 неделя октября</b>	Ходьба в колонне по одному. Упражнение в сохранении равновесия	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	Л.И.Пензузаева, Физическая

	<p>«Пойдем по мостику»; Прыжки; Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен.</p>	<p>ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. Упражнять в ходьбе в колонне по одному.</p>	<p>культура в детском саду, младшая группа, стр.28-29</p>
<p><b>2 неделя октября</b></p>	<p>Ходьба и бег по кругу. Прыжки из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу в парах; бег в рассыпную по залу в разных направлениях., «Ловкий шофер».</p>	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.29</p>
<p><b>3 неделя октября</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному в рассыпную по залу.  Ползание между предметами, не задевая их;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.30-31</p>
<p><b>4 неделя октября</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу с поворотом. Ползание под шнур, натянутый на высоте 50см от пола; ходьба и бег между предметами (5-6шт., расстояние между предметами 50см);</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.31-32</p>
<p><b>1 неделя ноября</b></p>	<p>Ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3м); прыжки на двух ногах</p>	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.33-34</p>
<p><b>2 неделя ноября</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Прыжки «Через болото»; прокатывание мячей «Точный пас»;</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.34-35</p>

		координацию движений и глазомер.	
<b>3 неделя ноября</b>	Ходьба и бег по кругу. Прокатывание мяча между предметами; ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их;	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координации движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.35-37
<b>4 неделя ноября</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному за «комаром».	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.37-38
<b>1 неделя декабря</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40см друг от друга;	Упражнять детей в ходьбе враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.38-40
<b>2 неделя декабря</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную, бег враспынную. Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку (мат); Прокатывание мячей друг другу;	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.40-41
<b>3 неделя декабря</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60см друг от друга «Не упусти!»; ползание под дугу «Проползи — не задень (высота 50см);	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу. Упражнять в прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.41-42
<b>4 неделя декабря</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ползание по доске с опорой на ладони и колени; ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом; Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.42-43

	колени.	Упражнять в ходьбе по кругу, беге ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	
<b>1 неделя января</b>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба по доске (ширина 15см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»;</p> <p>Пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 1м; 4-5 кубиков, расстояние между кубиками 0,5м).</p> <p>Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.</p>	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.43-45
<b>2 неделя января</b>	<p>Ходьба по периметру зала и в рассыпную, бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50см); прокатывание мяча между предметами;</p> <p>Прыжки из обруча в обруч без остановки (6-8 обручей лежат на земле вплотную друг к другу).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.</p>	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.45-46
<b>3 неделя января</b>	<p>Ходьба и бег вокруг кубиков. Прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы;</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе — руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с подскоком, в чередовании «Выполни задание».</p> <p>«Точный прыжок» прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе (4-5шт., расстояние между обручами 35-40см).</p>	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p>	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.46-47
<b>4 неделя января</b>	<p>Ходьба, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p>Ползание под дугу, не касаясь руками пола;</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий.</p> <p>Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками</p>	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду,

	<p>ходьба по доскам-»тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками;          Ползание на четвереньках «от исходной линии) с опорой на ладони и колени в прямом направлении до кубика (дистанция 5-6м).</p>	<p>пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.          Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	<p>младшая группа,          стр.47-49</p>
<p><b>1 неделя          февраля</b></p>	<p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.          Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см); прыжки из обруча в обруч без паузы (с пенька на пенек). Повторить 2-3 раза.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.          Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,          Физическая культура в детском саду, младшая группа,          стр.50</p>
<p><b>2 неделя          февраля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.          Прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробышки»;          «Пройди — не сбей» ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками два шага ребенка), руки на поясе.          «Силачи» Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь энергичным движением рук хватом с боков скамейки.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в выполнении заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.          Упражнять в определении пространственных направлений от себя.          Совершенствовать навыки сравнения двух равных групп предметов способом приложения и пользоваться словами «помногу», «поровну», «столько-сколько».          Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,          Физическая культура в детском саду, младшая группа,          стр.51-52</p>
<p><b>3 неделя          февраля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег враспынную.          Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;          Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.          Бег с перепрыгиванием через</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивать ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,          Физическая культура в детском саду, младшая группа,          стр.52-53</p>

	лежащие на земле шнуры: два шага, на третий перепрыгнуть через шнур (6-8 коротких шнуров, расстояние между шнурами три шага ребенка)	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.	
<b>4 неделя февраля</b>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем бег.</p> <p>Лазанье под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске);</p> <p>«Пушинки» прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30см), вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>«Прокати — поймай» прокатывание мяча друг другу из исходного положения — сидя на полу, ноги врозь. Дистанция между детьми 2м.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.</p>	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.53-54
<b>1 неделя марта</b>	<p>Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шагком»);</p> <p>Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах «Змейка»);</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.54-55
<b>2 неделя марта</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Прыжки в длину с места («Через канавку»);</p> <p>катание мячей друг другу («Точно в руки»);</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную.</p> <p>Ходьба по двум лежащим на земле параллельно друг другу доскам парами, держась за руки.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии.</p>	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.56-57
<b>3 неделя марта</b>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая</p>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в

	<p>руками. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; Ходьба переменным шагом правой и левой ногой (руки на поясе) с перешагиванием брусков (8-10шт., высота бруска 10см., расстояние между кубиками два шага ребенка Передвижение вперед на ладонях и ступнях - «как медвежата». Дистанция не более 5м.</p>	<p>бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях.</p>	<p>детском саду, младшая группа, стр.57-58</p>
<p><b>4 неделя марта</b></p>	<p>Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5м) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками; Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, сохраняя его форму и дистанцию друг от друга. По сигналу поворот, продолжение ходьбы. Прыжки через шнур на двух ногах, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги на всю стопу.</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.58-59</p>
<p><b>1 неделя апреля</b></p>	<p>Ходьба вокруг кубиков, бег. Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку»); По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу бег по кругу, ходьба, по сигналу взять кубик. Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом — пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2,5м.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге в выполнении заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.60-61</p>
<p><b>2 неделя апреля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Прыжки из круга в круг с</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в</p>

	<p>приземлением на полусогнутые ноги; прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»);</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка педагогом обязательна.</p>	<p>полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>детском саду, младшая группа, стр.61-62</p>
<p><b>3 неделя</b> <b>апреля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба на носках с поднятыми руками.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»);</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0,5м), стараясь не задеть их (руки произвольно).</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6м.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.62-63</p>
<p><b>4 неделя</b> <b>апреля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком.</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м), не задевая их;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»);</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Перебежки с одной стороны зала на другую.</p> <p>Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. Дистанция 5м.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в прыжках в прямом направлении.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.63-64</p>
<p><b>1 неделя</b> <b>мая</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа,</p>

	<p>(высота 30см); Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6м.</p>	<p>прыжках. Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.</p>	<p>стр.65-66</p>
<p><b>2 неделя мая</b></p>	<p>Ходьба, бег в колонне по одному. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); прокатывание мяча друг другу; Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3м, ширина 30см). Дети выполняют прыжки на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой и наоборот Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.66-67</p>
<p><b>3 неделя мая</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба в рассыпную. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание по скамейке; Ходьба в колонне по одному. Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока о землю.</p>	<p>Игровое упражнение «Мышки-норушки». Лазанье боком под шнур (высота 50см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.67-68</p>
<p><b>4 неделя мая</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег в рассыпную. Лазанье на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно) Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с перешагиванием четырех предметы 9кубики или набивные мячи (5-6шт), расстояние между кубиками два шага ребенка) попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. Передвижение с опорой на ладони и</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазанье по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.68</p>

	<p>стопы в прямом направлении - «как медвежата». Дистанция 5м. Прыжки на двух ногах.</p>		
--	--	--	--

### Игровые упражнения

Период	Игровые упражнения	Подвижные игры	Источник
<b>1 неделя сентября</b>	<p>Ходьба между двумя линиями, (ручеек) из шнуров, (расстояние 25см) «Пойдем по дорожке» С мячом – прокати мяч, броски вперед.</p>	«Бегите ко мне»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр. 23-24
<b>2 неделя сентября</b>	<p>Прыжки на двух ногах на месте. Ходьба и бег всей группой «стайкой». «Пойдем по мостику» - на равновесие.</p>	«Птички» «Найдем птичку»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.24-25
<b>3 неделя сентября</b>	<p>Прокатывание мячей «Прокати и догони» «Мой веселый звонкий мяч» «Найди свой домик» «Пузырь» катание мячей в прямом направлении друг другу, бросание мячей вперед.</p>	Подвижная игра «Кот и воробышки».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.25-26
<b>4 неделя сентября</b>	<p>Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки»</p>	«Быстро в домик». Игра «Найдем жучка».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.26-27
<b>1 неделя октября</b>	<p>«Пойдем по мостику» (ширина 25см, длина 2м). Прыжки. «Мышки», цыплята высота шнура 50-40см. «Мой веселый звонкий мяч» «Поймай комара», «Бегите ко мне» докати мяч до кегли.</p>	«Догони мяч»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.28-29

<p><b>2 неделя октября</b></p>	<p>Прыжки из обруча в обруч расположены на расстоянии 2,5м. «Прокати мяч».»Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» ходьба и бег между двумя линиями. «Попрыгаем, как зайки, «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик»</p>	<p>«Ловкий шофер» «Машины поехали в гараж»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.29-30</p>
<p><b>3 неделя октября</b></p>	<p>«Быстрый мяч». «Перепрыгнем канавку», ползание между предметами не задевая их. «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!», «Поезд», «Найдем игрушку»</p>	<p>«Зайка серый умывается» «Найдем зайку»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.30-31</p>
<p><b>4 неделя октября</b></p>	<p>Ползание «Крокодильчики, Лазание под шнур (высота 50см). Равновесие «Пробеги – не задень» «Прокати мяч по дорожке», Прыжки с продвижением вперед, «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».</p>	<p>«Кот и воробышки».</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.31-32</p>
<p><b>1 неделя ноября</b></p>	<p>«Веселые мышки», ходьба в колонне по одному. Равновесие «В лес по тропинке» две доски ширина 25см, длина 2-3м. «Зайки» прыжки на двух ногах. «Прокати мяч и доползи», с мячом. «Прокати и догони мяч». «Пробеги по мостику» (по</p>	<p>«Ловкий шофер» Игра «Найдем зайчонка»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.33-35</p>

	дорожке)		
<b>2 неделя ноября</b>	<p>«Лошадки» ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена.</p> <p>«Стрекозы» Бег руки в стороны.</p> <p>«Через болото» 8-10 плоских картонных обручей диаметром 30-40см.</p> <p>«Точный пас» прокатывание мячей.</p> <p>«Перепрыгни из ямки в ямку (прыжки),</p> <p>«Догони мяч».</p>	<p>Игра «Мыши в кладовой».</p> <p>Игра «Где спрятался мышонок?»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.34-35</p>
<b>3 неделя ноября</b>	<p>«Твой кубик» ходьба по кругу.</p> <p>«Прокати – не задень» кубики в две линии на расстоянии 1м один от другого (по 5-6шт.)</p> <p>«Проползи – не задень» ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени).</p> <p>«Перепрыгни ручеек»,</p> <p>«Прокати мяч до кегли и сбей ее».</p>	<p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>«Поймай комара»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Найди свой домик»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.35-37</p>
<b>4 неделя ноября</b>	<p>«Паучки» ползание. Две доски параллельно одна другой. «Прокати в ворота» (катание мячей в парах),</p> <p>«Доползи до зайки» (ползание).</p>	<p>Игра «Поймай комара».</p> <p>«Пузырь»</p> <p>«Зайка серый умывается»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.37-38</p>
<b>1 неделя декабря</b>	<p>«На прогулку!» ходьба в рассыпную по всему залу.</p> <p>«Пройди - не задень» равновесие кубики (6-8шт.)</p> <p>«Лягушки-попрыгушки» прыжки</p>	<p>Игра «Коршун и птенчики»</p> <p>«Найдем птенчика»</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.39-40</p>

	на двух ногах (16 прыжков). «Пролететь в норку» (ползание, высота 40-50см), «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный воспитателем».		
<b>2 неделя декабря</b>	«Самолеты» бег врассыпную. Прыжки со скамейки (высота 20см), «Пройти по мостику» (ширина 20см), «Из ямки в ямку»	Игра «Найди свой домик». «Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.40-41
<b>3 неделя декабря</b>	«Воробышки!» бег в колонне по одному, бег ходьба. «Не упусти!» (набивные мячи, кегли по 5-6шт. с каждой стороны), спрыгивание со скамейки высота 20см., прокатывание мяча между предметами.	Подвижная игра «Лягушки». Игра «Найдем лягушонка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.41-42
<b>4 неделя декабря</b>	«На прогулку!» бег врассыпную. «Жучки на бревнышке» две доски на небольшом расстоянии. «Пройдем по мостику» доски положенные на пол, на расстоянии 1 м.	Игра «Птица и птенчики». «Найдем птенчика»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.42-43
<b>1 неделя января</b>	«Великаны!» ходьба на носках. «Пройди – не упади» ходьба по доске (ширина 15см.) «Из ямки в ямку» плоские обручи параллельно в два ряда по 5-6шт. «Мышки вылезли из норки».	Игра «Жоршун и цыплята». «Найдем цыпленка?» «Лягушки» «Птица и птенчики»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.43-45
<b>2 неделя января</b>	«На полянке» ходьба по периметру зала. «Зайки – прыгуны»	Игра «Птица и птенчики. «Лохматый пес» «Найди свой домик»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая

	кубики или набивные мячи по 4-5 штук, на расстоянии 50см.		группа, стр.45-46
<b>3 неделя января</b>	«Прокати – поймай» прокатывание мяча друг другу. «Медвежата» кегли, кубики разных цветов, расстояние не более 3 метров. Прыжки продвигаясь вперед.	Игра «Найди свой цвет». «Найди свой цвет» «Пузырь»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.46-47
<b>4 неделя января</b>	«Лягушки и бабочки», ходьба в колонне по одному. «По тропинке» две доски ширина 20см. на расстоянии 1-1,5м. Катание мяча между двумя линиями, лазание под шнур.	Игра «Лохматый пес». «Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.47-48
<b>1 неделя февраля</b>	«Перешагни – не наступи» 5-6 шнуров расстояние между шнурами – 30см. «С пенька на пенек» обручи 5-6 штук. Прыжки из обруча в обруч. «Мышки», «Кролики» (ползание),	Игра «Найди свой цвет». «Мышки» «Поезд»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.50
<b>2 неделя февраля</b>	«Веселые воробышки» прыжки на полусогнутые ноги. «Ловко и быстро» набивные мячи 4-5 штук на расстоянии 50см. «Воробышки», «Зайки» (прыжки с высоты 15-20см)	Игра «Найдем воробышка». «Воробышки в гнездышках» «Наседка и цыплята» «Лохматый пес»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.51-52
<b>3 неделя февраля</b>	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры на расстоянии 30-35см. «Бросили!» Бросание мяча через шнур. Прыжки из ямки в ямку. Катание мячей	Игра «Воробышки и кот». «По ровненькой дорожке» «Лягушки» «Поезд»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.52-53

	друг другу.		
<b>4 неделя февраля</b>	Ходьба и бег врассыпную. «Под дугу» лазание под дугу в группировке. Бросание мяча вдаль. Бросание снежков правой и левой рукой.	Игра «Лягушки». Игра «Найдем лягушонка». «Поезд» «Лягушки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.53-54
<b>1 неделя марта</b>	«Ровным шажком» длинная доска на расстоянии 0,5м. кубик, кегля ориентир. «Змейкой» прыжки, кубики выложены в шахматном порядке по 6-8шт. на расстоянии 30-40см. Лазание под шнур высота 40-50см. «Цыплята», «Мышки»	Подвижная игра «Кролики». «Поймай комара» «Кролики» «Найди свой цвет»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.54-55
<b>2 неделя марта</b>	«На прогулку!» ходьба и бег в чередовании. «Через канавку» прыжки ширина канавки 15см. «Точно в руки» шеренга на расстояние 2м одна от другой. «Воробышки и кот (ходьба по скамейке) «Сбей кеглю (катание мяча) «Проползи по мостику (ползание)	Подвижная игра «Найди свой цвет». «Найди свой домик» «Зайка серый умывается»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.56-57
<b>3 неделя марта</b>	«Брось – поймай» построение в круг. «Муравьишки» проползти по бревнышку. Прыжки через шнуры, метание, бросание мяча вверх	Подвижная игра «Зайка серый умывается». «Найдем зайку?» «Кролики» «Лягушки» «Лохматый пес»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.57-58
<b>4 неделя марта</b>	Ходьба и бег между предметами кегли, кубики. «Медвежата» ползание	Подвижная игра «Автомобили». «Поезд» Птица, птенчики»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.58-59

	на четвереньках. Лазание под шнур (высота 40см.). Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске.		
<b>1 неделя апреля</b>	Ходьба вокруг кубиков. «Через канавку» ширина 30см. «Ручеек», «Канавка» (перепрыгивание через шнур) Прыжки до кегли. Метание - бросание мячей.	Игра «Найдем лягушонка» «Тишина» «Кролики» «Поймай комара»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.60-61
<b>2 неделя апреля</b>	«Точный пас» прокатывание мячей Ходьба по скамейке – равновесие. Лазание по доске на четвереньках	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». «Поезд» «Лягушки» «Воробышки и кот»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.61-62
<b>3 неделя апреля</b>	«Медвежата» ползание на четвереньках. Прыжки через шнуры – прыжки. Метание – прокатывание мяча в ворота.	Подвижная игра «Мы топаем ногами». «Кролики и сторож» «Найди свой цвет»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.62-63
<b>4 неделя апреля</b>	«Проползи – не задень» ползание в две линии, кубики или набивные мячи 4-5шт. «По мостику» равновесие» ходьба по скамейке колонной по одному. Лазание под дугу (высота 50см). Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». «Сбей кеглю» «Наседка и цыплята» «Воробышки и кот»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.63-64
<b>1 неделя мая</b>	Ходьба по гимнастической скамье высота 30см. Прыжки через шнуры.	Игра «Мыши в кладовой». Игра «Где спрятался мышонок».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.65-66
<b>2 неделя мая</b>	«Парашютисты» прыжки с приземлением	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.66-67

<b>3 неделя мая</b>	Броски мяча вверх.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.67-68
<b>4 неделя мая</b>	Ходьба в колонне по одному – «как мышки». Лазание на наклонную лесенку.	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, младшая группа, стр.68

**Перспективно-тематическое планирование средняя группа**

<b>Период</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Задачи/Программное содержание</b>	<b>Источник</b>
<b>1 неделя сентября</b>	<p>Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе беге колонной по одному, в беге в рассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 19</p>
<b>2 неделя сентября</b>	<p>Прыжки «Достань до предмета».</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.</p> <p>Бег между кеглями.</p>	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 21-23</p>
<b>3 неделя сентября</b>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между двумя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в беге в рассыпную (повторить 2-3 раза чередования); упражнять в</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в</p>

	<p>линиями.Прокатывании мяча друг другу двумя руками.</p> <p>Ползание под шнур не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p>	<p>прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p>	<p>детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 24-26</p>
<p><b>4 неделя сентября</b></p>	<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба на носках, по доске, лежащей на полу.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p>	<p>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. Разучивать перебрасывание мяча друг другу, развивать ловкость, глазомер, упражнять в прыжках. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 26-29</p>
<p><b>1 неделя октября</b></p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке</p>	<p>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. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 30-32</p>

<b>2 неделя октября</b>	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.	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах, прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч угу. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному.	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 33-34
<b>3 неделя октября</b>	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	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. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 35-36
<b>4 неделя октября</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Подлезания под дугу. Равновесие-ходьба по доске. Лазанье под шнур. Прокатывание мяча. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег	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. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 36-38

	проводятся в чередовании.		
<b>1 неделя ноября</b>	<p>Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. .</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 39-41</p>
<b>2 неделя ноября</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 41-43</p>
<b>3 неделя ноября</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в</p>	<p>. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в</p>

	<p>колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. 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». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>руками; повторить ползание на четвереньках. . Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>детском саду, средняя группа,  Стр. 43-45</p>
<p><b>4 неделя ноября</b></p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>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. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 45-47</p>
<p><b>1 неделя декабря</b></p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в</p>	<p>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</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 48-49</p>

	<p>колонне. Упражнение в прыжках через бруски. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу.</p>	<p>прыжках через препятствие. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	
<p><b>2 неделя декабря</b></p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом. Прыжки со скамейки.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами</p>	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	<p>Л.И. Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр. 50-51</p>
<p><b>3 неделя декабря</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи».</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	<p>Л.И. Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр. 52-54</p>
<p><b>4 неделя декабря</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>Обще развивающие упражнения с кубиками.</p>	<p>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.</p>	<p>Л.И. Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр. 54-56</p>

	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p>		
<b>1 неделя января</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.57-59</p>
<b>2 неделя января</b>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр. 59-60</p>

	<p>руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Равновесие-ходьба на носках между предметами,</p>		
<b>3 неделя января</b>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.Обще развивающие упражнения с косичкой.Отбивание мяча о пол.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом..</p> <p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 61-63</p>
<b>4 неделя января</b>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.Обще развивающие упражнения с обручем.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд.</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр. 63-65</p>

<p><b>1 неделя</b> <b>февраля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>Обще развивающие упражнения. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</p> <p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала .Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание в цель.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 65-67</p>
<p><b>2 неделя</b> <b>февраля</b></p>	<p>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.</p> <p>Обще развивающие упражнения на стульях</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 67-68</p>
<p><b>3 неделя</b> <b>февраля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в</p>

	<p>ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>навык ползания на четвереньках.</p>	<p>детском саду, средняя группа,  Стр. 68-70</p>
<p><b>4 неделя февраля</b></p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Л.И. Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр 70-72</p>
<p><b>1 неделя марта</b></p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>Л.И. Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр 72-73</p>
<p><b>2 неделя марта</b></p>	<p>Прыжки в длину с места. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в</p>	<p>Л.И. Пензузаева,  Физическая культура в</p>

	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу.</p>	<p>бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр.74-76</p>
<p><b>3 неделя</b> <b>марта</b></p>	<p>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.</p> <p>Прокатывание мяча между.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p>	<p>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.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр.77-78</p>
<p><b>4 неделя</b> <b>марта</b></p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр.78-79</p>
<p><b>1 неделя</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге в</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p>

<p><b>апреля</b></p>	<p>без предметов.</p> <p>Упражнения в равновесии – ходьба по доске.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p> <p>Бег в рассыпную.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках, метании. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр.80-82</p>
<p><b>2 неделя</b> <b>апреля</b></p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр.82-83</p>
<p><b>3 неделя</b> <b>апреля</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p> <p>Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p> <p>Стр.84-85</p>

	<p>колени. Ходьба в колонне по одному, по круту, С поворотом</p> <p>В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках</p>	
<p><b>4 неделя</b> <b>апреля</b></p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр.86-87</p>
<p><b>1 неделя</b> <b>мая</b></p>	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</p> <p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. . Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр 88-89</p>
<p><b>2 неделя</b> <b>мая</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по</p>	<p>Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,</p>

	Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой)	сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Стр 89-90
<b>3 неделя мая</b>	Метание в вертикальную цель с расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). Прыжки через короткую скакалку.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Хотьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр 91-92
<b>4 неделя мая</b>	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.92-93

### Игровые упражнения

Период	Игровые упражнения	Подвижные игры	Источник
--------	--------------------	----------------	----------

<b>1 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка (кубика, кегли), «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати И догони». Лазанье «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках).	«Найди себе пару», «Автомобили», «Найдём воробышка».	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 20-21
<b>2 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику (ПО доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле).	«Самолёты», «Найди себе пару»,	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр. 22-23
<b>3 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеёк (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати И не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны.	«Огуречик-огуречик», «Воробышки и кот».	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр.25-26
<b>4 неделя сентября</b>	Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля	«У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару».	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,

	его двумя руками).		Стр. 26-28
<b>1 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки - перебежки» «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли».	«Найди свой цвет!», : «Кот И мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр. 30-32
<b>2 неделя октября</b>	Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.  Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета).	«Ловишки»,«Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.33-34
<b>3 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках).  Ползание на четвереньках (на спине - мешочек с песком). «Прокати - не уроню», «Вдоль дорожки».	«У медведя во бору», «Цветные автомобили».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.
<b>4 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке (доске, скамейке) с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке,	«Кот и мыши», «Лошадки», «Ловишки».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.

	перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»		
<b>1 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). «Не попадись, «Поймай мяч».	«Салки», «Кролики», «Трамвай», «Кролики», «Найди И промолчи», «Огуречик, огуречик ... ».	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр.
<b>2 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. «Не попадись», «Догони мяч».	«Найди себе пару», «Самолеты», «Лошадки», «Лиса И куры».	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр.
<b>3 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие - ходьба ~а носках по доске, лежащей на полу	«Лиса и куры», «Лошадки», «Ловишки».	Л.И.Пензузаева,  Физическая культура в детском саду, средняя группа,  Стр.

	<p>ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. «Не задень», «Передай мач», «Догони пару».</p>		
<b>4 неделя ноября</b>	<p>Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. «Пингвины», Кто дальше бросит».</p>	<p>«Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.</p>
<b>1 неделя декабря</b>	<p>Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и в рассыпную. Прыжки - прыжки со скамейки «цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички).</p>	<p>«Лиса и куры», «Кролики», «Самолеты», «Найди пару». «Кто дальше бросит».</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.48-49</p>
<b>2 неделя декабря</b>	<p>. Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. «Пружинка».</p>	<p>«У медведя во бору», «Птички и кошки».</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.50-51</p>
<b>3 неделя декабря</b>	<p>Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами - двумя руками снизу, из-за головы. «Кто дальше?»</p>	<p>«Зайцы и волк», «Самолеты», «Найди пару».</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.52-54</p>
<b>4 неделя декабря</b>	<p>Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя</p>	<p>«Птички и кошка», «Лиса И куры», «Автомобили», «Найди</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая</p>

	<p>руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы «&lt;по-медвежьи»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. «Петушки ходят».</p>	и промолчи».	культура в детском саду, средняя группа, Стр.54-56
<b>1 неделя января</b>	<p>Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. «Найдём кролика», «Кто дальше»,</p>	«Кролики», «Снежинки пушинки», «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.57-59
<b>2 неделя января</b>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. «Прыжки к елке».</p>	«Найди себе пару», «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.59-60
<b>3 неделя января</b>	<p>Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами.</p>	«Лошадки», «Зайцы И волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в

	Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни - не задень».		детском саду, средняя группа, Стр.61-62
<b>4 неделя января</b>	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры	«Автомобили», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.63-64
<b>1 неделя февраля</b>	«Добрось до кегли», «Змейкой между санками». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры	«Котята и щенята», «У медведя во бору».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.65-67
<b>2 неделя февраля</b>	Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. «Покружись», «Кто дальше бросит», «Метелица».	«Котята и щенята», «У медведя во бору».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.67-69
<b>3 неделя февраля</b>	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные	«Воробышки и автомобиль», «Перелёт птиц».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду,

	<p>мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. «Кто дальше бросит снежок», «Найдём Снегурочку».</p>		<p>средняя группа, Стр.69-70</p>
<b>4 неделя февраля</b>	«Точно в цель», «Туннель».	«Перелёт птиц», «Найдём зайку».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.70-72
<b>1 неделя марта</b>	<p>Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель.</p> <p>«Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».</p>	«Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята», «Перелёт птиц», «Зайка беленький».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.72-73
<b>2 неделя марта</b>	<p>Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом.</p> <p>Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя</p>	«Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики», «Бездомный заяц», «Лошадки».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.74-76

	руками (хват рук с боков скамей ки).		
<b>3 неделя марта</b>	«Кто быстрее доберется до кегли». Бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. «На одной ножке – вдоль дорожки».	«Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры», «Самолёты».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.76-77
<b>4 неделя марта</b>	Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. «Перепрыгни ручеёк», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».	«Охотник и зайцы», «Лиса и куры», «Самолёты».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.78-79
<b>1 неделя апреля</b>	«Угадай, кто позвал», «Прокати и поймай». Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Прыжки из обруча в обруч, через шнуры.	«Пробеги тихонько», «У медведя во бору».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.80-82
<b>2 неделя апреля</b>	Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Отбивание мяча об пол и ловля	«Совушка», «Воробышки и автомобиль».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа,

	его двумя руками. «Кто дальше прыгнет», «Найдём воробышка».		Стр.82-84
<b>3 неделя апреля</b>	Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Прыжки из обруча в обруч, через шнуры. «Успей поймать», Подбрось и поймай».	«Совушка», «Догони пару».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.84-85
<b>4 неделя апреля</b>	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. «Пробеги – не задень», Накинь кольцо».	«Птички и кошка», «Догони пару».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.86-87
<b>1 неделя мая</b>	Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки из обруча в обруч, через шнуры. «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек».	«Котята и щенята», «Совушка».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.88-89
<b>2 неделя мая</b>	Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. «Подбрось и поймай», «Попади в корзину».	«Котята и щенята», «Удочка».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.89-90
<b>3 неделя мая</b>	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. «Найдём зайца», «Не урони», «Не задень», «Кто ушёл».	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, средняя группа, Стр.90-91
<b>4 неделя мая</b>	Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по	«У медведя во дворе», «Самолёты».	Л.И.Пензузаева, Физическая

	<p>гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>«Подбрось – поймай», «Кто позвал».</p>		<p>культура в детском саду, средняя группа, Стр.92-93</p>
--	--	--	---

### Перспективно- тематическое планирование старшая группа

Период	Основные виды движений	Задачи/Программное содержание	Источник
<b>1 неделя сентября</b>	<p>- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс;</p> <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола;</p> <p>- перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в беге в рассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и мягком приземлении.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах ...</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 15</p>
<b>2 неделя сентября</b>	<p>- прыжки на двух ногах- упражнение «Достань до предмета»;</p> <p>- броски малого мяча вверх двумя руками;</p> <p>- бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 19-20</p>
<b>3 неделя сентября</b>	<p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в</p>

	<p>- равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо;</p> <p>- броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.</p>	<p>по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>детском саду, старшая группа, Стр. 21-22</p>
<b>4 неделя сентября</b>	<p>- пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке;</p> <p>- равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку;</p> <p>- прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4м).</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 24-25</p>
<b>1 неделя октября</b>	<p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс;</p> <p>-прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 5 см один от другого (4-5 шнуров);</p> <p>-броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах.</p>	<p>Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 28-29</p>
<b>2 неделя октября</b>	<p>-прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</p> <p>-броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы;</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.31-32</p>
<b>3 неделя октября</b>	<p>- метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;</p> <p>-лазанье – подлезание под дугу</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель;</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду,</p>

	<p>прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;</p> <p>-равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p>	<p>упражнять в равновесии.</p>	<p>старшая группа, Стр.34-35</p>
<p><b>4 неделя октября</b></p>	<p>-ползание- пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке, подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше;</p> <p>- прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.36-37</p>
<p><b>1 неделя ноября</b></p>	<p>-равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной;</p> <p>-прыжки на правой и левой ноге,</p> <p>-перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.39-40</p>
<p><b>2 неделя ноября</b></p>	<p>-прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>-переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками;</p> <p>-ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.42-43</p>
<p><b>3 неделя ноября</b></p>	<p>-ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом;</p> <p>-пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа,</p>

	-равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		Стр.44-45
<b>4 неделя ноября</b>	-лазанье – подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; - равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.46-47
<b>1 неделя декабря</b>	- равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; -прыжки на двух ногах через бруски; -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.48-49
<b>2 неделя декабря</b>	-прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге; - броски мяча вверх и ловля его двумя руками; - ползание на четвереньках между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.51-52
<b>3 неделя декабря</b>	- перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах; -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; -равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.53-54

	стороны (или на пояс).		
<b>4 неделя декабря</b>	-лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; -равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; -прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.55-56
<b>1 неделя января</b>	-равновесие – ходьба и бег по наклонной доске; - прыжки на правой и левой ноге между кубиками; -метание – броски мяча в шеренгах.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.59-60
<b>2 неделя января</b>	-прыжки в длину с места; -проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; - броски мяча вверх.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.61-62
<b>3 неделя января</b>	-перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); - пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; -ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.63-64
<b>4 неделя января</b>	-лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; -ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.66

	ноги вместе и так до конца дистанции; -ведение мяча в прямом направлении.		
<b>1 неделя февраля</b>	-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; -прыжки через бруски; -бросание мячей в корзинку (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы;	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.68-69
<b>2 неделя февраля</b>	-прыжки в длину с места; -отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом; -лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.70
<b>3 неделя февраля</b>	-метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5м; -подлезание под палку (шнур); -перешагивание через шнур.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.71-72
<b>4 неделя февраля</b>	- лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижением по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.73-74
<b>1 неделя марта</b>	- равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -прыжки из обруча в обруч; -перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.76-77

	шеренгами.		
<b>2 неделя марта</b>	-прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; -метание мешочков в вертикальную цель и левой рукой, способом от плеча; -ползание на четвереньках между предметами.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.79-80
<b>3 неделя марта</b>	-лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; -равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.81-82
<b>4 неделя марта</b>	-лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-браз; -метание мешочков в горизонтальную цель; -равновесие – ходьба на носках между набивным мячами, руки за головой.	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.83-84
<b>1 неделя апреля</b>	-равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; -прыжки через бруски; -броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.86-87
<b>2 неделя апреля</b>	-прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; -прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; -пролезание в обруч прямо и боком.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.88
<b>3 неделя апреля</b>	-Метание мешочков в вертикальную цель с	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с	Л.И.Пензузаева, Физическая

	<p>расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча;</p> <p>-ползание по прямой, затем переползание через скамейку;</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p>	<p>остановкой по команде;</p> <p>повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>культура в детском саду, старшая группа, Стр.89-90</p>
<b>4 неделя апреля</b>	<p>-лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>-прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед;</p> <p>-равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.91-92</p>
<b>1 неделя мая</b>	<p>-равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;</p> <p>-прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка;</p> <p>-броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля его двумя руками.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.94-95</p>
<b>2 неделя мая</b>	<p>-прыжки в длину с разбега;</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди;</p> <p>-ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;</p> <p>Прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.96-97</p>
<b>3 неделя мая</b>	<p>-броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;</p> <p>-лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке;</p> <p>- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.98-99</p>

	боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;		
<b>4 неделя мая</b>	-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. - равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи; -прыжки на двух ногах между кеглями.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.100-101

### Игровые упражнения

Период	Игровые упражнения	Подвижные игры	Источник
<b>1 неделя сентября</b>	Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».	«Ловишки» (с ленточками)	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 15
<b>2 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. «Передай мяч». Играющие распределяются на 3-4 команды и строятся в колонны. «Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5-6штук) на расстоянии 40 см одна от другой.	«Мы веселые ребята»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 19-20
<b>3 неделя сентября</b>	«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2-3 водящих. «мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой на расстоянии 2-3м, в руках у каждого ребенка малый мяч.	«Быстро возьми»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 21-22
<b>4 неделя</b>	Ходьба в колонне по одному,	«Будь ловким»	Л.И.Пензузаева,

<b>сентября</b>	переход на бег в умеренном темпе; ходьба врассыпную. -«Поймай мяч», «Найди свой цвет»		Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 24-25
<b>1 неделя октября</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	«Не попадись»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр. 28-29
<b>2 неделя октября</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе; ходьба. «Проведи мяч», «Мяч водящему»,	««Не попадись».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.31-32
<b>3 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров; бег с перешагиванием через бруски; ходьба. «Пас друг другу», «Отбей волан»	«Будь ловким»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.34-35
<b>4 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе, ходьба врассыпную. «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч»	«Ловишки-перебежки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.36-37
<b>1 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную. «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень»	«Мышеловка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.39-40

<b>2 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; Ходьба в рассыпную. «Мяч водящему», «По мостику»	«Ловишки с ленточками»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.42-43
<b>3 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба в рассыпную. «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень»,	«Ловишки парами»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.44-45
<b>4 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег с перешагиванием через препятствия. «Мяч о стенку»	«Ловишки – перебежки», «Удочка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.46-47
<b>1 неделя декабря</b>	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег в рассыпную. «Кто дальше бросит», «Не задень»	«Мороз Красный нос»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.48-49
<b>2 неделя декабря</b>	Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку»	«Мороз Красный нос»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.51-52
<b>3 неделя декабря</b>	Группа детей занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах. «Метко в цель»	«Смелые воробышки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду,

			старшая группа, Стр.53-54
<b>4 неделя декабря</b>	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. -упражнение с шайбой и клюшкой, « По дорожке»	«Мы веселые ребята»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.55-56
<b>1 неделя января</b>	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. «Сбей кеглю»	«Ловишки парами»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.59-60
<b>2 неделя января</b>	Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. «Кто быстрее»	«Пробеги – не задень»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.61-62
<b>3 неделя января</b>	Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми. «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит»	«Мороз Красный нос»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.63-64
<b>4 неделя января</b>	Повороты на лыжах вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом. «По местам»	«С горки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.66
<b>1 неделя февраля</b>	Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; «Пружинка», «Точный пас», «По дорожке»	«Мороз Красный нос»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.68-69
<b>2 неделя февраля</b>	Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и	«Мороз Красный нос»	Л.И.Пензузаева, Физическая

	влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. «Кто быстрее», «Кто дальше»		культура в детском саду, старшая группа, Стр.70
<b>3 неделя февраля</b>	Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. «Точно в круг», «Кто дальше»	«Ловишки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.71-72
<b>4 неделя февраля</b>	Ходьба с выполнением заданий по команде. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»	«Ловишки-перебежки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.73-74
<b>1 неделя марта</b>	Непрерывный бег между ледяными постройками, переход на ходьбу. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень»	«Горелки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.76-77
<b>2 неделя марта</b>	Ходьба в колонне по одному; переход на бег, переход на ходьбу, бег. «Ловкие ребята», «Кто быстрее».	«Карусель»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.79-80
<b>3 неделя марта</b>	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, и так в чередовании несколько раз подряд. «Канатоходец», «Удочка».	«Быстро передай»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.81-82
<b>4 неделя марта</b>	Бег в быстром темпе. «Прокати - сбей», «Пробеги – не задень».	«Удочка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.83-84

<b>1 неделя апреля</b>	Ходьба и бег в чередовании: 10м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз. «Ловишки- перебежки», «Передача мяча в колонне».	«Удочка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.86-87
<b>2 неделя апреля</b>	Бег в умеренном темпе, ходьба в рассыпную между предметами. «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай»	«Кто быстрее до флажка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.88
<b>3 неделя апреля</b>	Бег в быстром темпе. Ходьба колонной по одному. «Кто быстрее», «Мяч в кругу»	«Карусель»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.89-90
<b>4 неделя апреля</b>	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков на скорость. «Сбей кеглю», «Пробеги не задень»	«С кочки на кочку»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.91-92
<b>1 неделя мая</b>	Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе. «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».	«Гуси-лебеди»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.94-95
<b>2 неделя мая</b>	Ходьба, переход на бег в умеренном темпе; ходьба между предметами. «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.96-97
<b>3 неделя мая</b>	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. «Кто быстрее», «Ловкие	«Мышеловка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в

	ребята»		детском саду, старшая группа, Стр.98-99
<b>4 неделя мая</b>	Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному. «Мяч водящему», «Передача мяча водящему»	«Не оставайся на земле»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, старшая группа, Стр.100-101

**Перспективно-тематическое планирование**  
**Подготовительная к школе группа**

<b>Период</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Задачи/Программное содержание</b>	<b>Источник</b>
<b>1 неделя сентября</b>	<p>-Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через шнуры(6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>-Перебрасывание мяча (диаметр 20-25см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3м).</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.9-10</p>
<b>2 неделя сентября</b>	<p>-Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка.</p> <p>-Перебрасывание мяча через шнур друг другу.</p> <p>-Лазанье под шнур (3-4 раза).</p>	<p>Упражнять 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 и не касаясь.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.11-12</p>
<b>3 неделя сентября</b>	<p>-Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий(поднимая прямую ногу- хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – руки в стороны).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.15-16</p>
<b>4 неделя сентября</b>	<p>-Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>-Ходьба по гимнастической</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в</p>

	<p>скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямится и пройти дальше.</p> <p>-Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p>	<p>детском саду, подготовительная группа, Стр. 17</p>
<b>1 неделя октября</b>	<p>- Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>-Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (10-12 раз).</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.20-21</p>
<b>2 неделя октября</b>	<p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.</p> <p>-Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>-ползание на ладонях и ступнях.</p>	<p>Упражнять 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.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.22-23</p>
<b>3 неделя октября</b>	<p>-Ведение мяча по прямой.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>-ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.24-25</p>
<b>4 неделя октября</b>	<p>-Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой, подталкивая мяч вперед.</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>-Ходьба по гимнастической</p>	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.27-28</p>

	<p>скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	
<b>1 неделя ноября</b>	<p>-Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы.</p> <p>-Эстафета с мячом «Мяч водящему»</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.32</p>
<b>2 неделя ноября</b>	<p>-Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>-Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.32-33</p>
<b>3 неделя ноября</b>	<p>-Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.</p> <p>- лазанье под дугу.</p> <p>-ходьба на носках, руки за головой, между предметами</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.34-35</p>
<b>4 неделя ноября</b>	<p>-Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пойти дальше.</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.37-38</p>

	- Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля после отскока двумя руками.		
<b>1 неделя декабря</b>	-Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. -Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. -Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.40-41
<b>2 неделя декабря</b>	-Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. -Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». -Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.42-43
<b>3 неделя декабря</b>	-Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. -Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.45-46
<b>4 неделя декабря</b>	-Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.47-48

	колен.		
<b>1 неделя января</b>	<p>-Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>-Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.</p> <p>-Ведение мяча с одной стороны зала на другую.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.49-50</p>
<b>2 неделя января</b>	<p>-Прыжки в длину с места.</p> <p>-«Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу, третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его).</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.52-53</p>
<b>3 неделя января</b>	<p>-Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>-Лазанье под шнур.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через кубики</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.54-55</p>
<b>4 неделя января</b>	<p>-Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>-Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>-Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.57-58</p>
<b>1 неделя февраля</b>	<p>-Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>- Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой,</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа,</p>

	<p>ловля двумя руками.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.</p>	<p>пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.</p>	<p>Стр. 59-60</p>
<p><b>2 неделя февраля</b></p>	<p>-Прыжки – подскоки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>-Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p> <p>- Лазанье под дугу прямо и боком.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч ( или по дугу).</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.61-62</p>
<p><b>3 неделя февраля</b></p>	<p>-Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p>-Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе.</p> <p>-«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2 – 2,5м.</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.64</p>
<p><b>4 неделя февраля</b></p>	<p>-Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>-Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.65-66</p>
<p><b>1 неделя марта</b></p>	<p>-Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, сохранив равновесие.</p> <p>-Прыжки на двух ногах вперед, ноги врозь, ноги вместе.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p>Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.72-73</p>
<p><b>2 неделя</b></p>	<p>-Прыжки через короткую</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне</p>	<p>Л.И.Пензузаева,</p>

<b>марта</b>	скакалку, продвигаясь вперед. -Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля после отскока. -Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.74-75
<b>3 неделя марта</b>	-Метание мешочков в горизонтальную цель. -Ползание на четвереньках. -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.76-77
<b>4 неделя марта</b>	-Лазанье на гимнастическую стенку. -Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. -Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.79-80
<b>1 неделя апреля</b>	-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.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.81-82
<b>2 неделя апреля</b>	-Прыжки в длину с разбега. -Перебрасывание мяча друг другу в парах. -Ползание на четвереньках.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.83
<b>3 неделя апреля</b>	-Метание мешочков на дальность. -Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду,

	<p>мешочком на спине.</p> <p>-Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>-Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	равновесии.	подготовительная группа, Стр.84-86
<b>4 неделя апреля</b>	<p>-Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>-Прыжки в длину с разбега.</p> <p>-Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.87-88
<b>1 неделя мая</b>	<p>-Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>-Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>-Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.</p>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.89
<b>2 неделя мая</b>	<p>-Прыжки в длину с места.</p> <p>-Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>-Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь пола и верхнего края обруча.</p>	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.90-91
<b>3 неделя мая</b>	<p>-Метание мешочков на дальность.</p> <p>-Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.92-93
<b>4 неделя мая</b>	-Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по	Л.И.Пензузаева, Физическая

	<p>пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.</p> <p>-Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>-Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>	<p>сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.95-96</p>
--	--	---	--

### Игровые упражнения

Период	Игровые упражнения	Подвижные игры	Источник
<b>1 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. «Ловкие ребята», «Догони свою пару»	Бег шеренгами. Ходьба в рассыпную	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.9-10
<b>2 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. «Быстро встать в колонну!», «Прокати обруч»	«Совушка», «Великаны и гномы»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.11-12
<b>3 неделя сентября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному; бег – 20 м; ходьба – 10 м. Ходьба и бег между предметами. «Быстро передай», «Пройди – не задень».	«Совушка», «Летает не летает»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.15-16
<b>4 неделя сентября</b>	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег, переход на ходьбу. Построение в круг. Игровые упражнения:	«Фигуры»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр. 17

	«Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»		
<b>1 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа; бег с преодолением препятствий. «Перебрось – поймай», «Не попадись».	«Фигуры»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.20-21
<b>2 неделя октября</b>	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении, бег в среднем темпе. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не за день».	«Совушка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.22-23
<b>3 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием «Успей выбежать», «Мяч водящему»	«Не попадись»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.24-25
<b>4 неделя октября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе; «Лягушки», «Не попадись»	«Ловишки с ленточками», «Эхо»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.27-28
<b>1 неделя ноября</b>	Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски. «Мяч о стенку», «Будь	«Мышеловка», «Затейники»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.32

	ловким»		
<b>2 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановится и принять какую-либо позу (птицы, лягушки); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному. «Передача мяча», «Не задень».	«Не оставайся на полу».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.32-33
<b>3 неделя ноября</b>	Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег врассыпную; ходьба. «Передай мяч», «Не задень»	«По местам»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.34-35
<b>4 неделя ноября</b>	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо; ходьба и бег врассыпную. «Передай мяч», «С кочки на кочку»	«Хитрая Лиса»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.37-38
<b>1 неделя декабря</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег в умеренном темпе, ходьба. «Пройди – не задень», «Пас на ходу»,	«Совушка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.40-41
<b>2 неделя декабря</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; «Пройди – не урони», «Из	«Совушка»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском

	кружка в кружок», «Стой».		саду, подготовительная группа, Стр.42-43
<b>3 неделя декабря</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановится и принять какую-либо позу; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному с изменением темпа. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди не урони»	«Лягушки и цапля».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.45-46
<b>4 неделя декабря</b>	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. «Точный пас», «Кто дальше бросит?».	«По дорожке проскользи».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.47-48
<b>1 неделя января</b>	Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. «Кто быстрее, «Проскользи не упади»	«Два Мороза»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.49-50
<b>2 неделя января</b>	Игровое упражнение «Снежная королева», «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки».	«Два Мороза»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.52-53
<b>3 неделя января</b>	Ходьба и бег между снежками; ходьба и бег чередуются. «Хоккеисты, катание друг друга на санках.	«Два Мороза»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.54-55

<b>4 неделя января</b>	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную. «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»	«Два Мороза»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.57-58
<b>1 неделя февраля</b>	Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе. «Точная подача», «Попрыгунчики».	«Два Мороза»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр. 59-60
<b>2 неделя февраля</b>	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке; «Гонки санок», «Пас на клюшку»	«Затейники»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.61-62
<b>3 неделя февраля</b>	Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» ускорить шаг; переход на бег в умеренном темпе. «Гонка санок», «Загони шайбу»	«Карусель»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.64
<b>4 неделя февраля</b>	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет» «Не попадись», «Метание снежков».	«Белые медведи», «Карусель»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.65-66
<b>1 неделя марта</b>	Бег на скорость, повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. «Лягушки в болоте».	«Мяч о стенку»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная

			группа, Стр.72-73
<b>2 неделя марта</b>	Игра с бегом «Мы веселые ребята». «Охотники и утки»	«Тихо – громко».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.74-75
<b>3 неделя марта</b>	«Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	«Горелки», «Эхо».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.76-77
<b>4 неделя марта</b>	Игровое упражнение «Салки – перебежки». «Передача мяча в колонне»	«Удочка», «Горелки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.79-80
<b>1 неделя апреля</b>	«Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку».	«Охотники и утки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.81-82
<b>2 неделя апреля</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановится. Ходьба и бег чередуются. «Пас ногой», «Пингвины»	«Горелки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.83
<b>3 неделя апреля</b>	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	«Тихо – громко»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском

	«Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»		саду, подготовительная группа, Стр.84-86
<b>4 неделя апреля</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот направо и прыжок вперед. Ходьба и бег врассыпную. «Передача мяча в колонне».	«Лягушки в болоте», «Горелки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.87-88
<b>1 неделя мая</b>	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе; переход на ходьбу; бег. «Пас на ходу», « Брось – поймай».	«Игра по выбору детей»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.89
<b>2 неделя мая</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен;; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч»	«Пас друг другу», «Мышеловка».	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.90-91
<b>3 неделя мая</b>	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями; по другой – бег между кубиками. Ходьба и бег врассыпную. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли».	«Горелки»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.92-93
<b>4 неделя мая</b>	«По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».	«Не оставайся на земле»	Л.И.Пензузаева, Физическая культура в детском саду, подготовительная группа, Стр.95-96

## План физкультурно-массовых мероприятий.

### 3.8. План физкультурно-массовых мероприятий.

Время проведения	Мероприятие	Участники
Сентябрь	«Путешествие в лес» «В гостях у игрушек» «В гости к графу Листопаду» «Поступаем в школу Мишки- Топтыжки»	Подг.гр. Ст.гр. Ср.гр. 2-ая мл.гр.
Октябрь	«Весёлая семейка» «Народные игры» «Осенние старты»	Подг.гр. Ст.гр. Ср.гр.
Ноябрь	«Подвижные народные игры» «По реке на лодках» « В поход» «Осеня эстафета»	Подг.гр. Ст.гр. Ср.гр. 2-ая мл.гр.
Декабрь	«Зимние радости» «Пришла зима» «Зимние забавы» « С Дед Морозом дружим»	Подг.гр. Ст.гр. Ср.гр. 2-мл.гр.
Январь	«Снежные забавы» «Сохраним наше здоровье» «Зимние радости»	Подг.гр., Ст.гр. Ср.гр. 2-мл.гр.

Февраль	<p>«Мы сильные, мы дружные»</p> <p>« В гости к Айболиту»</p> <p>«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</p> <p>«А Ну - ка, мальчики!»</p>	<p>Подг.гр.</p> <p>Подг.гр.</p> <p>Ст.гр.</p> <p>Ср.гр.</p>
Март	<p>«Поиск Золотого ключика»</p> <p>«Я б в пожарные пошёл, пусть меня научат»</p> <p>«К нам пришла весна!»</p> <p>«Богатырская –наша сила»</p>	<p>Подг.гр.</p> <p>Ст.гр.</p> <p>Ср.гр.</p> <p>2-ая мл.гр.</p>
Апрель	<p>«Мы космонавты»</p> <p>«Космонавты»</p> <p>«Полетим на Луну»</p> <p>«Сказочные эстафеты»</p>	<p>Подг.гр.</p> <p>Ст.гр.</p> <p>Ср.гр.</p> <p>2-ая мл. гр.</p>
Май	<p>«Если будет трудно»</p> <p>«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»</p> <p>«Весёлые старты»</p> <p>«Если хочешь быть здоров , закаляйся!»</p>	<p>Подг.гр.</p> <p>Ст.гр.</p> <p>Ср.гр.</p> <p>2-ая мл.гр.</p>

## ***5. Список литературы.***

1. Программная разработка образовательных областей «Коммуникация», «Познание», «Социализация», «Физическое развитие» в первой младшей группе детского сада./ Карпухина Н.А., Воронеж , 2013
- 2 . Физкульт-Ура! Физическая культура для дошкольников /Погадаев Г.И. Пособие для родителей и воспитателей.-М.:.2003г.
- 3 Игры которые лечат(для детей от 1-3 лет)/ Галанов А.С.-М.:. 2001г
- 4.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада./ Пензулаева Л.И. – М.:. 2011г
5. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа../ Пензулаева Л.И. – М.:. 2010г
6. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа./ Пензулаева Л.И. – М.:. 2010г
7. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3-4 лет./ Пензулаева Л.И. – М.:. 2010г