# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 71 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

принято:

Протокол Педагогического совета Образовательного учреждения № 1 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

Л.В. Устюгова

Приказ № 44 п. 2 от «29» августа 2024 года

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ВОСПИТАННИКОВ) РАННЕГО (ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ) И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработана инструктором по физической культуре первой квалификационной категории Жук Натальей Леонидовной

## СОДЕРЖАНИЕ

І. Цел	евой раздел
1.1	Пояснительная записка
1.1.1	Цель Рабочей программы
1.1.2	Задачи Рабочей программы
1.2	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы
1.3	Возрастные особенности детей
1.4	Планируемые результаты реализации Программы
1.5	Система оценки результатов освоения Программы
II. Co	держательный раздел
2.1	Содержание образовательной области «Физическое развитие»
2.2	Перспективное планирование занятий в разных возрастных группах
2.2.1	Перспективное планирование занятий в группе раннего возраста (от 2-3 лет)
2.2.2	Перспективное планирование занятий в младшей группе
2.2.3	Перспективное планирование занятий в средней подгруппе младшей группы (3-5 лет)
2.2.4	Перспективное планирование занятий в старшей группе
2.2.5	Перспективное планирование занятий в подготовительной к школе группе
2.3	Виды образовательной деятельности и формы организации обучающихся
2.4	(воспитанников)
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации программы
2.5	Условия поддержки детской инициативы
2.6	Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся
	(воспитанников)
III. O <sub>l</sub>	рганизационный раздел
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в
	соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.
3.2	Организация развивающего образовательного пространства
3.3	Система образовательной двигательной деятельности
3.3.1	Учебный план
3.3.2	Занятия по физической культуре
3.3.3	Календарный учебный график
3.3.4	Расписание
3.3.5	График работы инструктора по физической культуре
3.4	Режимы двигательной активности
3.5	Культурно-досуговая деятельность
3.6	Учебно-методический комплекс
3.7	Прогноз конечных результатов реализации Рабочей программы
3.8	Список нормативно-правовых документов
3.9	Лист корректировки

### І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Рабочая программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования (далее – ОП ДО) в соответствии с «Положением о рабочей программе педагога», утверждённым приказом руководителя № 35 п. 42 от 26.08.2015.

Рабочая программа разработана для обучающихся (воспитанников) раннего (от 2 до 3 лет) и дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) на 2024-2025 учебный год.

Разработчик Рабочей программы — инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Жук Наталья Леонидовна.

Особенностью рабочей программы по физическому развитию воспитанников является взаимосвязь различных видов деятельности: двигательной, речевой, спортивно-игровой.

Срок реализации 1 год.

#### 1.1.1 ЦЕЛЬ

**Цель Рабочей программы**: Создание благоприятных условий для приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### 1.1.2 ЗАДАЧИ

Основными задачами Рабочей программы являются создание условий для:

- 1. укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- 2. развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- 3. развития различных видов двигательной активности;
- 4. приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- 5. формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами;
- 6. формирования навыков безопасного поведения.

#### 1.2 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Структура Рабочей программы сконструирована по модульному принципу.

Содержание Рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* Рабочей программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Рабочей программы, планируемые результаты освоения ОП ДО в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Рабочей программы включает описание образовательной двигательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Организационный раздел Рабочей программы описывает систему условий реализации образовательной двигательной деятельности, необходимых для достижения целей ОП ДО, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной двигательной деятельности.

В соответствии со ФГОС ДО Рабочая программа построена на следующих принципах:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### 1.3 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

#### ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

#### Физическое развитие

Дети владеют основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

#### ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

#### Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

*Моторика* выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими *навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи

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

пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

#### ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

#### Физическое развитие

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста -0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи этот период называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОП ДО

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальнонормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ (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;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- > ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- > ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- > ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ▶ ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к пели:
- ▶ ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- > ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- **р**ебёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;
- ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;
- ▶ ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);

- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;
- ▶ ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;
- > ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;
- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;
- ▶ ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;
- ребёнок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (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;
- ▶ ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- **р**ебёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ▶ ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ▶ ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ▶ ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ▶ ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- ▶ ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ▶ ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- ▶ ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;
- > ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- ▶ ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
- ▶ ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;
- ▶ ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (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;
- **р**ебёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ▶ ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ▶ ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни:
- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- **р**ебёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ▶ ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ▶ ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- **р**ебёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ▶ ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ▶ ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- » ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- ▶ ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;
- ▶ ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- ребёнок использует накопленный художественно-творческой опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
- ▶ ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (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;
- ▶ ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ▶ ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ▶ ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;
- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;
- ▶ ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ▶ ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;
- ▶ ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;
- ▶ ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;
- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;
- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ▶ ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;
- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (К КОНЦУ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ▶ ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок 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;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ▶ ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ▶ ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ▶ ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ▶ ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ▶ ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ▶ ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ▶ ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ▶ ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;
- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ▶ ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ▶ ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ▶ ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ▶ ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению [п. 15; 5-7].

# ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА (ДО 3 ЛЕТ)

#### ПОРТРЕТ РЕБЕНКА МЛАДЕНЧЕСКОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА (К 3-М ГОДАМ)

Направление воспитания	Ценности	Показатели						
Физическое и	Здоровье	Выполняющий действия по самообслуживанию: моет руки,						
оздоровительное		самостоятельно ест, ложится спать и т. д.						
		Стремящийся быть опрятным.						
		Проявляющий интерес к физической активности.						
		Соблюдающий элементарные правила безопасности в быту, в						
		ОО, на природе.						
Трудовое	Труд	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей						
		обстановке.						
		Стремящийся помогать взрослому в доступных действиях.						
		Стремящийся к самостоятельности в самообслуживании, в						
		быту, в игре, в продуктивных видах деятельности.						

## **ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ** ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ДО 8 ЛЕТ)

#### ПОРТРЕТ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (К 8-МИ ГОДАМ)

Направления воспитания	Ценности	Показатели						
Физическое и	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной						
оздоровительное		гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения						
		в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.						
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе						
		уважения к людям труда, результатам их деятельности,						
		проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в						
		самостоятельной деятельности.						

#### 1.5 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Инструктор по физической культуре в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

#### Принципы аутентичной оценки

- ▶ В основе анализ реального поведения ребенка. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях).
- Аутентичные оценки дают взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.
- Аутентичная оценка максимально структурирована.
   Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

## СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОП ДО ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ.

*Цель мониторинга* — выявление динамики формирования у воспитанников целевых ориентиров (согласно  $\Phi \Gamma OC$  ДО); изучение процесса достижения детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию в соответствии с  $\Phi \Gamma OC$  ДО).

#### Изучение педагогом целевых ориентиров образования в раннем возрасте

Целевые ориентиры	Основные методы
	мониторинга
Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует	Наблюдение, игровые
с ними; эмоционально вовлечен в действия с предметами.	диагностические
Ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им	ситуации.
в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок	
воспроизводит действия взрослого.	
У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать	
различные виды движения	

## Изучение педагогом целевых ориентиров образования на этапе завершения дошкольного образования

Целевые ориентиры	Методы мониторинга
Ребёнок овладевает основными культурными способами	Наблюдения, игровые
деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных	диагностические
видах деятельности; способен выбирать себе род занятий,	ситуации.
участников по совместной деятельности.	
Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к	Наблюдения, беседы,
разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает	игровые ситуации.
чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со	
сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.	
Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других,	
адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя,	
старается разрешать конфликты.	
Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется	Наблюдения, подвижные
в разных видах деятельности; ребёнок владеет разными	игры и командные игры
формами и видами игры, различает условную и реальную	спортивной
ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным	направленности.
нормам.	
У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен,	Наблюдения.
вынослив, владеет основными движениями, может	
контролировать свои движения и управлять ими.	
Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать	Наблюдения,

социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.	диагностические ситуации, подвижные игры.
Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.	Наблюдения.
Ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.	Наблюдения, игровые диагностические ситуации, дидактические игры.

Мониторинг осуществляется 2 раза в год: в сентябре и мае по методике автора-составителя Кулекиной И.А. «Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста (1-7 лет)» – СПб, 2023.

B начале учебного года по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника:

- высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей;
- среднему уровню соответствует зона базовых образовательных потребностей;
- низкому уровню соответствует зона риска.

Соответственно осуществляется планирование образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей с учетом его индивидуализации.

*В конце учебного года* делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики образовательных потребностей у воспитанников.

#### **II.** Содержательный раздел

#### 2.1 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

#### От 2 лет до 3 лет

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

- ▶ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, 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 культурногигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкальноритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

#### 1) 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;

<u>ползание и лазанье</u>: 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 лесенкустремянку 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); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

<u>бег</u>: 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;

<u>прыжки</u>: 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;

<u>упражнения в равновесии</u>: 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:

<u>упражнения для кистей рук</u>, 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;

<u>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</u>: 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;

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

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

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

- 2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).
- 3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

#### От 3 лет до 4 лет

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

- ▶ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- **р**азвивать 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, музыкальноритмические 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 расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «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, врассыпную, 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; убегание 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);

<u>упражнения в равновесии</u>: 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:

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

<u>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</u>: 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;

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

<u>музыкально-ритмические упражнения</u>, 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).

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

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

- 2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
- 3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

<u>Катание на санках</u>: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

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

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

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

#### 5) Активный отдых.

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

<u>Дни здоровья</u>: 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.

#### От 4 лет до 5 лет

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

- ▶ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- **в** воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- **р** 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 огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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 вместеноги 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;

<u>упражнения в равновесии</u>: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске

вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

#### Общеразвивающие упражнения:

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

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

<u>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса</u>: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

#### Ритмическая гимнастика:

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

#### Строевые упражнения:

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

- 2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
- 3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

<u>Ходьба на лыжах</u>: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

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

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

#### 5) Активный отдых.

<u>Физкультурные праздники и досуги</u>: 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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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.

<u>Дни здоровья</u> проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурнооздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### От 5 лет до 6 лет

#### 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 опорно-двигательный 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 образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

#### Основные движения:

<u>бросание, катание, ловля, метание</u>: 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;

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 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;

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

<u>упражнения в равновесии</u>: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

#### Общеразвивающие упражнения:

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

<u>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</u>: 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;

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурнооздоровительной 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.

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

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

<u>Элементы баскетбола</u>: 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.

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

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

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

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

#### 6) Активный отдых.

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

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

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

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

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

#### От 6 лет до 7 лет

#### 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;

- **р**азвивать 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;
- **р** 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, игрэстафет. 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 3х10 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;

<u>прыжки</u>: 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:

<u>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса</u>: 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;

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

<u>Ритмическая гимнастика</u>: 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.

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

<u>Элементы футбола</u>: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

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

<u>Катание на коньках</u>: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты

направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

<u>Катание на двухколесном велосипеде, самокате</u>: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

<u>Плавание</u>: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны 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.

#### 6) Активный отдых.

<u>Физкультурные праздники</u> 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.

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

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

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

<u>Туристские прогулки и экскурсии</u> организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

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

**Решение совокупных задач воспитания** в рамках 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 [п. 22; 124-126].

#### 2.2. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.2.1 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 2-3 ЛЕТ)

Месяц	B I PYHHE PAHHETO BO3PACTA (OT 2-3 JIET)										
	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя					
			№ 3 (Карпухина; 265		№ 6 (Карпухина;265)	№ 9 (Карпухина;265)					
			Цель: 1.Учить детей		Цель: 1.Упражнять в	Цель: 1.Упражнять в					
			ходить в прямом		ходьбе и ползании.	ползании.					
			направлении.		2.Развивать чувство	2.Развивать чувство					
			2. Упражнять в		равновесия.	равновесия.					
			ползании.		3. Воспитывать	3. Воспитывать					
			3.Воспитывать		дружелюбие.	положительные					
			положительные эмоц	ии.		эмоции.					
	№ 1 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;73)		№ 4 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;7	4)	№ 7 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;75)	№ 10 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;76)					
	Цель: 1. Учить детей		Цель: 1.Учить дете	й	Цель: 1.Учить детей	Цель: 1.Учить детей					
	начинать ходьбу по		ходить и бегать, ме	пкн	соблюдать указанное	соблюдать указанное					
Д	сигналу воспитателя.		направление.		направление во время	направление во время					
d <sub>0</sub>	2. Развивать равновес	сие	2. Развивать умение		ходьбы и бега.	ходьбы и бега.					
<b>B</b> L	ходьбы по		ползать.		2.Воспитывать	2.Учить подлезать под					
Сентябрь	ограниченной		3.Воспитывать инте	epec	доброжелательность,	веревку.					
	поверхности.		к занятию и		интерес к занятию.	3.Воспитывать интерес					
	3. Воспитывать		уверенность в своих	X	3.Развивать	к занятию.					
	доброжелательность.		силах.		внимание.						
	№ 2 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;73)		№ 5 (ЛАЙЗАНЕ; 74)		№ 8 (ЛАЙЗАНЕ; 75)	№ 11 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;76)					
	Цель: 1.Учить детей		Цель: 1.Продолжат	Ъ	Цель: 1.Приучать	Цель: 1.Учить детей					
	действовать по сигна.	лу	учить детей ходить	И	бегать в разных	ходить по ограниченной					
	воспитателя.		бегать на		направлениях, не	поверхности. 2. Учить					
	2. Развивать		определенный сигн	ал.	мешая друг другу.	подлезать под веревку.					
	равновесие.		2.Упражнять в		2. Развивать	3.Учить бросать					
	3.Воспитывать желан	ие	лазанье.		внимание.	предметы на дальность					
	заниматься на улице.		3.Воспитывать		3.Воспитывать	правой и левой рукой.					
	доброжела		доброжелательност		интерес к занятию.						
	№ 12 (Карпухина;		15 (Карпухина;		18 (Карпухина; 266)	№ 21 (Карпухина; 266)					
	265) Цель:		б) Цель:	«Ha	аши ножки, ходят по	«Вот какие мы большие»					
و.	1.Упражнять в		пражнять в ходьбе	_	<u>южке»</u>	Цель: 1.Упражнять в					
<u>б</u> рь	ползании.	ПО	ограниченной	,	ль: 1.Упражнять в	ползании и подлезании.					
Октяб	2.Развивать чувство		верхности.		цьбе и ползании.	2.Учить выполнять					
OK	равновесия.	2.Γ	Іознакомить с		пражнять в лазанье и	приседание с опорой на					
	3. Учить бросать	-	осанием мяча.		длезании. 3.Развивать	обруч. 3.Воспитывать					
	предметы на	3.P	азвивать внимание.	уме	ение реагировать на	положительные эмоции.					
	дальность.			сиг	тналы.						

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			<b>№</b> 16 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;77)			№ 19 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;78)			22 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;79)	
	Цель: 1.У	(ОРУ с	(ОРУ с платочком)			(ОРУ с мешочками)			(ОРУ с кубиками)		
	лазать по		Цель:	1.Учить до	етей	]	<b>Цель:</b> 1.Позна:	коми	ІТЬ	Цель: 1.Учить детей	
	гимнастич	еской		одить по ограниченной			детей с выполн	нени	ем	ходьбе по	
	стенке, раз	звивать	поверх	оверхности. 2.Учить			прыжков впере			гимнастической	
	чувство ра	авновесия.	катать	атать мяч 3. Упражі			ногах. 2.Учить	бро	сать	скамейке. 2.Учить	
	2.Соверше	енствовать	в ходьб	ходьбе, сохраняя			мешочки в			детей бросать мяч	
	бег в опред	деленном	равнов	есие.		1	горизонтальну	ю це	ль.	из-за головы, двумя	
	направлен	ии. 3. Учить	4.Восп	итывать и	нтерес	; 3	3.Совершенств	воват	ď	руками. Упражнять	
	реагирова	ть на сигнал.		ию и увер			умение реагиро	оваті	ь на	в выполнении ОРУ с	
			в своих	к силах.		(	сигнал.			предметами.	
	№ 14 (ЛАЙ		<b>№</b> 17 (ЛА	АЙЗАНЕ; 77	<i>'</i> )		№ 20 (ЛАЙЗА	ME;	78)	№ 23 (ЛАЙЗАНЕ; 79)	
		родолжать	(ОРУ с г	ілаточком	)		<b>Цель:</b> 1. Про	дол	жать	Цель: 1.Продолжать	
	учить дете	ей лазать	Цель: 1.	Продолжа	ть учи	ΙТЬ	знакомить де	етей	c	знакомить детей с	
	по гимнас	тической	катать м	яч. 2.Упра	аткнжі	В	выполнением	M		ходьбой по	
	скамейке.		выполне	нии ОРУ	c		прыжков впе	еред	на	гимнастической	
	2.Развиват	•	предмета				двух ногах. 2			скамейке.	
	равновеси			бствовать		гию	Развивать вн			2.Упражнять в	
	3.Воспиты	івать		действова			3.Совершенс	твов	ать	лазании. 3.Развивать	
	увереннос	ть в своих	сигналу.	4.Воспит	ывать		умение реаги	ирова	ать на	чувство равновесия.	
	силах.		уверенно	ость.			сигнал, разви	иваті	<b>.</b>		
							внимание.				
						неде					
	, -	пухина; 266)		№ 25 (С.Я.ЛАЙЗА			АНЕ; 84) (ОРУ с <b>№</b> 26			РУ с мячом) (ЛАЙЗАНЕ;	
		под воротца»		мешочками) Це						<b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить	
		пражнять в х								ругу, взявшись за руки.	
		ченной повер							пражі	нять в ползании на	
		ять в бросани	и мяча.						верен		
		енствовать		дальность. 3. Во						переступать через	
	подлезани	е и ползание.		умение д		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				ятствия.	
		<b>№</b> 29 (ЛАЙЗА		олжать учить в разных брос цель						№ 35 (ЛАЙЗАНЕ; 91)	
							<b>Цель:</b> 1.Учить детей бросать в горизонтальну		<b>Цель:</b> 1.Учить детей прыгать в длину с места на		
		детей ходит	-								
		-	-				рыгать в длину	-		ногах. 2.Воспитывать	
		ходить по ги					3.Закреплять		-	ие слышать сигналы и	
				В			умение ходить по кругу взявшись за руки.		-	ировать на них.	
		терпеливост							3. Развивать внимание.		
	№ 27 (ЛАЙ			(ЛАЙЗАНЕ					ом)		
		родолжать	,	с флажко					Цель: 1.Продолжать		
	-	ить по кругу,	· ·	: 1.Учить	J				ПО	учить детей прыгать в	
P	взявшись	1 7		зать под р	-					длину с места на двух	
<b>1</b> 0p		ь соблюдать		ершенство			мнастической.			ногах. 2.Воспитывать	
Ноябрь	определен		-	ки в длин			Упражнять в ка	атани	1И	умение слышать	
H	3.Воспитывать			вивать лов			ча под дугу.	****		сигналы и реагировать на них. 3. Развивать	
				рдинацию	•		вакрепить умен		le		
	положител	ІБНЫС				Tel	рять равновеси	le.		внимание.	
	ЭМОЦИИ. <b>№</b> 28 (ОР)	У на стуле)	No 21	(ЛАЙЗАНЕ	. 97)	No 2	4 (ЛАЙЗАНЕ; 90	))	No.	37 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 91)	
	<b>№</b> 28 (ОР. (С.Я.ЛАЙЗА			с флажко	- /	(OP		")		<b>16:</b> 1.Учить детей	
	*		`	с флажко : 1.Учить	W1 <i>)</i>		э с эемушками)			сать на дальность	
	<b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить в разных			зать под		-	ремушками) 1 <b>ь:</b> 1.Учить дет	гей			
	направлен		рейку				гать в длину с		_	правой и левой рукой. 2.Упражнять ползать на	
	2. Упражн			ершенство	оват	-	га. 2. Упражня			пражнять ползать на вереньках по	
	бросании			жок в дли			га. 2. 3 пражня ьбе по наклонн			1	
	дальность		_	. 3.Упраж	•		ке вверх и вниз			гимнастической скамейке. 3. Развивать внимание и	
			moora	· J.J IIpun		досі	DD-PA II DIIN	-•	٠.1	Dillimidille II	

	D			12	n		v	
	Воспитывать ум сдерживать себя		в ползании.	3.	Развивать глазомер.	кос	ординацию движений.	
	<b>№</b> 38 (С.Я.ЛАЙЗА		<b>№</b> 41(ЛАЙЗАНЕ; 95)	No 2	14 (Глазырина;73)	N	<b>2</b> 47 <u>«Снеговик»</u>	
	Цель: 1.Учить д		Цель: 1.Закрепить		ель: 1.Обучать детей		(Л.Д. Глазырина;106)	
	ходьбе по наклонной		умение ходить по		ажнению по		(ель: 1.Развивать y	
	доске вверх и вн		буму. 2.		витию мышц рук,		етей умение лепить из	
	2.Учить бросат		Совершенствовать	-	ению захватывать		снега снеговика.	
	ловить мяч.		прыжки в длину с		дметы. 2.Учить детей		.Упражнять в ходьбе,	
	3.Воспитывать	умение	места. 3.Развивать	-	полнять упражнения		еге, прыжках в	
	выполнять упра		умение сохранять		развитие мышц ног,		граниченном	
	вместе с другим	и	равновесие.	на	равновесие.	П	ространстве.	
	детьми.			3.Pa	азвивать внимание.	3.	.Развивать умение	
						_	етать в цель.	
	<b>№</b> 39 <u>«Первый с</u>		№ 42 (Глазырина; 69)	)	№ 45 (ЛАЙЗАНЕ; 97)		· 48 (ЛАЙЗАНЕ; 98)	
	(Глазырина; 66)		«Ледовая лужица»		Цель: 1.Закрепить		ель: 1.Закрепить	
	Цель: 1.Осваив	ать	Цель: 1. Научить дете	ей	умение детей		ение ползать на	
	упражнения на		правильно дышать		ползать и		твереньках по	
рь	дыхания. 2.Разв		холодным воздухом в	80	подлезать под		мнастической	
ca6	у детей ловкост		время движения.		веревку. 2.		амейке. 2.Закрепить	
Декабрь	свободных игро	вых	2.Совершенствовать	это	Совершенствовать навык бросания на		нение бросать на	
, ~	упражнениях. 3. Воспитывать у	MAIIHA	прыжки в длину с мес 3. Развивать умение	Jia.	дальность из-за		льность правой и левой	
	выполнять	умснис	сохранять равновесие		головы.		рукой. 3.Продолжать учить детей быстро	
	упражнения вме	есте с	при ходьбе по ледово		3.Развивать	_	реагировать на сигнал.	
	другими детьми		лужице.		внимание.		pear inpobarb ita em itasi.	
	<b>№</b> 40 (ЛАЙЗАНЕ:		<b>№</b> 43 (ЛАЙЗАНЕ; 96)		<b>№</b> 46 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;	97)	№ 49 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;99)	
	Цель: 1.Продол		Цель: 1.Закрепить		Цель:		Цель: 1.Учить детей	
	учить детей бросанию на дальность.		умение ходить в		1.Совершенствовать		катать мяч	
			колоне по одному.		прыжки с места в		2.Упражнять в	
	2.Совершенство	вать	2.Упражнять в		длину. 2.Упражнять		лазанье по	
	ходьбу по		бросании в		ходьбе по наклонной		гимнастической	
	гимнастической		горизонтальную цел		доске. 3.Развивать		стенке	
	скамейке. 3.Упр		1		чувство равновесия	И	3.Приучать соблюдать	
	в ходьбе друг за		•	,	координацию		направление при	
	со сменой напра	авления	*		движений.		катании мяча.	
		No 52 (	длину С.Я.ЛАЙЗАНЕ;101)	M	2 55 (ЛАЙЗАНЕ; 102)	No	<u> </u> 58 (ЛАЙЗАНЕ; 105)	
		,					<b>Цель:</b> 1.Учить детей	
			гь в колоне по одному.		стании на дальность	,	ыгать с высоты.	
			ршенствовать прыжок		равой и левой рукой.	-	<sup>7</sup> пражнять в ходьбе по	
			у с места. 3.Упражнять	2.	Продолжать учить	ГИ	мнастической скамейке.	
		в метаг	нии в горизонтальную	XC	дить по наклонной	3.I	Іродолжать учить	
		цель п	равой и левой рукой.	до	оске. 3. Развивать	opi	иентироваться в	
					имание.	пр	остранстве.	
ape	<b>№</b> 50 (ЛАЙЗАНЕ;	,	<b>№</b> 53 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;102)		№56 (Глазырина; 113)		№59 (Глазырина; 139)	
Январь	Цель: 1.Закрепп		Цель: 1. Упражнять в		«Кружатся снежинки	<u>&gt;&gt;</u>	«Хрустящая дорожка»	
В	горизонтальную цель		прыжках в длину с		Цель: 1.Продолжать		Цель:	
			места. 2.Закрепить		учить дыхательным		1.Содействовать	
	правой и левой рукой. 2.Продол		умение ползать на четвереньках по		упражнениям. 2.Развивать умение		развитию органов дыхания, обогащению	
			гимнастической		ориентироваться в		организма	
	учить ползать п гимнастической		скамейке, подлезать по	л	обстановке. 3.Учить		организма кислородом.	
	скамейке.		рейку. 3.Развивать	′Д	выполнять упражнен	ия	2. Развивать силу	
	3.Приучать к		чувство равновесия и		в перекатывании по	. 1/1	мышц. 3.Приучать к	
	самостоятельно		ориентации		полу.		выносливости.	
			1				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

		прос	транстве.			1			
	<b>№</b> 51 (Глазырина; 104)	прос	<b>№</b> 54 (ЛАЙЗАНЕ; 10	12)	<b>№</b> 57 (ЛАЙЗАНЕ; 104)		№60 (ЛАЙЗАНЕ;107)		
	«Маленькие работники» Цель: 1.Закрепи				Цель: 1. Упражнять	D	Цель: 1.Учить детей		
	<b>Цель:</b> 1.Вырабатывать	умение ходить по		детей в бросании в	ь	качать мяч друг			
	детей потребность к труду гимнастической				горизонтальную цел	T.	другу.		
	в процессе занятий	уду	скамейке.		2. Учить прыгать в	ш.	2.Совершенствовать		
	физическими		2.Развивать чувст	RΩ	длину с места.		бросание на		
	упражнениями.		равновесия и	<b>D</b> C	3. Учить детей быть		дальность из-за		
	2. Развивать выносливо	сть	ориентированию	R	внимательными дру	г	головы. 3.Закрепить		
	в трудовой деятельнос		пространстве. 3.		к другу и при	•	умение быстро		
	3.Воспитывать		Воспитывать		необходимости		реагировать на		
	положительные эмоци	и.	дружелюбие.		оказывать помощь.		сигнал.		
	<b>№</b> 61 (ЛАЙЗАНЕ; 103)		64 (ЛАЙЗАНЕ; 09)		<b>№</b> 67 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;111	) [	<b>№</b> 70 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;113)		
	Цель: 1.Учить детей		ель: 1.Упражнять		Цель: 1. Упражнять		Цель: 1.Учить детей		
	катать мяч в цель.		гей в ходьбе по		детей в ползании по		ползать по		
	2.Совершенствовать		клонной доске.		гимнастической		гимнастической		
	бросание на дальность		Тродолжать учить		скамейке. 2.Учить		скамейке и спрыгивать		
	из-за головы.		гей бросать в цель.		подпрыгивать.		с нее. 2.Упражнять в		
	3.Согласовывать		Совершенствовать		3.Способствовать		катании мяча в цель.		
	движения с	пр	ыжок в длину с		развитию координаци	И	3.Способствовать		
	движениями товарища	. ме	ста. 4.Развивать		движений. 4.Быстро		воспитанию		
	_	ГЛ	азомер.	реагировать на сигнал		выдержки, смелости.			
	№ 62 (Глазырина;101)	No	65 (Глазырина;	No	68 (Глазырина;122)	N	<b>№</b> 71(Глазырина;128)		
	«Волшебные варежки»	11	7) <u>«Деревянные</u>	«Д	[еревянные лопаточки	<u> </u>	Масленица»		
	Цель: 1.Развивать у	до	щечки»	Ц	ель: 1.Прививать	I	[ель: 1.Ознакомить		
IP	детей воображение,	Ц	ель: 1.Прививать	де	гям интерес к	Д	етей с народными		
pa	творческую		гям трудовые	фи	зической работе.	31	имними праздниками.		
Февраль	2.1 asbiibaib noblectib		выки 2.Развивать		Развивать силовые		.Учить готовиться к		
Ð			ловые качества.	чества. 3.Формировать		раздникам.			
	рук. 3.Согласовывать		Учить сочетать	ение прыгать через		.Вырабатывать			
	движения с	_			епятствия.		положительное		
	движениями товарища		развлечениями.				отношение к празднику.		
	<b>№</b> 63 (ЛАЙЗАНЕ; 109)		(ЛАЙЗАНЕ;110)		№69 (ЛАЙЗАНЕ; 112)		№72 (ЛАЙЗАНЕ; 114)		
	Цель: 1.Упражнять		ь: 1.Продолжать		Цель: 1.Упражнять в		<b>Цель:</b> 1.Упражнять детей		
	детей в ползании и	•	ь детей ходить по				ить по гимнастической		
	подлезании под		астической		2.Продолжать учить		мейке.		
	рейку. 2.Продолжать		ейке. 2.Упражнять		ползать на		овершенствовать		
	учит детей прыгать в		й бросать и ловить 3.Воспитывать		четвереньках. 3.Способствовать	-	прыжки в длину с места.		
	длину с места. 3.Воспитывать						3. Развивать умение		
	положительные	-	жанность, ость, дружелюбие.		развитию глазомера и координации		быстро реагировать на сигнал воспитателя.		
		ловк	ость, дружелюойс.		и координации движений.	СИП	нал воспитателя.		
	эмоции. <b>№</b> 73 (ЛАЙЗАНЕ;114)	No	76 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;11		движении. <b>№</b> 79 (ЛАЙЗАНЕ;118)	N	<b>№</b> 82 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;119)		
	<b>Цель:</b> 1.Учить детей		ель: 1.Продолжать	<i>.,</i>	Цель: 1.Прдолжать		<b>2</b> 62 (С. <i>н</i> .лаизане,119) <b>(ель:</b> 1.Упражнять		
	бросать на дальность		ить детей ходить п	0	учить детей бросать		етей в прыжках с места		
	двумя руками из-за	_	ить детей ходить п клонной доске.	O	и ловить мяч.		<u> </u>		
	головы и катания мяча		Совершенствовать		2. Упражнять в		в длину. 2.Повторить ползание		
_	в воротца.		тание на дальность		ходьбе по наклонной		по гимнастической		
Март	2.Приучать сохранять		авой и левой рукой		доске ползании на		скамейке. 3.Развивать		
M	направления при	_	Способствовать		четвереньках		увство равновесия и		
	метании и катании		звитию ловкости,		3.Учить детей		оординацию		
	мячей.	-	еодоление робости		дружно играть.		движений.		
	<b>№</b> 74 «Стульчики —		77 «Разноцветный		№80 «Мячик на	1 7 3	<b>№</b> 83 <u>«Мяч в</u>		
	вертульчики»		врик»		подоконнике»		спортивном зале»		
	(Л.Д.Глазырина;135)		лазырина;137)		(Л.Д.Глазырина;141)		(Л.Д.Глазырина;143)		
		. `	- ' /		<u> </u>		• • • • •		

	II 1 V	TI	1 D	TT	1 D		П 1 П. б	
	Цель: 1.Упражнять				ель: 1.Развивать у	Цель: 1.Побуждать		
	детей в применении	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			стей желание к	малышей к		
	предметов быта.		вете. 2.Развивать	ыполнению		упражнениям с		
	2.Развивать		интерес к упражнений на				мячами. 2.При	
	координационные		музыкальному растягивание тела.				выполнении	
	способности при		провождению		Создать условия для		упражнений мячами	
	выполнении		зижений. 3.Развивать		отонапеткотом	J	создать ситуации,	
	физических		мение сохранять		ыполнения упражнени	И	направленные на	
	упражнений со	pa	авновесие.		п растягивание.	взаимодействие друг		
	стульчиками.	1	<b>15</b> 0	3.	Воспитывать выдержи	с другом.		
	№75 (ЛАЙЗАНЕ; 115)		<b>№</b> 78 (ЛАЙЗАНЕ;47)		<b>№</b> 81 (ЛАЙЗАНЕ;119)	<b>№</b> 84 (ЛАЙЗАНЕ;120)		
	Цель: 1. Упражнять в		ель: 1.Упражнять		Цель: 1.Упражнять		Цель: 1.Учить детей	
	ходьбе по		етей в ходьбе по		бросать и ловить		прыгать с высоты.	
	гимнастической		имнастической		мяч.		2.Упражнять в	
	скамейке, учить		самейке.		2.Совершенствовать		метании в	
	спрыгивать с нее.		Совершенствовать		в ходьбе и ползании		горизонтальную цель.	
	2.Закреплять умение		олзанье на		на четвереньках по		3.Повторить ходьбу на	
	бросать на дальность		етвереньках и		гимнастической		четвереньках.	
	из-за головы.		одлезании под веревку	•	скамейке.		4.Способствовать	
	3.Учить ходить		Развивать умение		3.Развивать		развитию координации	
	парами.		охранять равновесие.	ᆛ	внимание.		движения.	
	№85 (ЛАЙЗАНЕ;121)		38 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;123)		<b>№</b> 91 (ЛАЙЗАНЕ;125)		№94 (ЛАЙЗАНЕ;127)	
	Цель: 1.Закрепить у		ль: 1.Закрепитьу		Цель: 1.Прдолжать		(ель: 1.Повторить	
	=	детей умения в детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу.			1		ползание по	
	* *				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		имнастической	
					рукой.		камейке.	
	скамейке и		пособствовать		2.Упражнять в		.Упражнять в метании	
	спрыгивать с нее.	_	развитию глазомера,		прыжках в длину с		а дальность от груди.	
	2.Учить бросать и		рдинацию движений				.Развивать чувство	
	ЛОВИТЬ МЯЧ.		овкости. чить, дружно играть.		1		авновесия и	
	3. Развивать чувство	3.3	чить, дружно играть.	- 1 -	-		оординацию вижений.	
	равновесия. <b>№</b> 86 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;122)		№89 (ЛАЙЗАНЕ;124)	_	ювкость. №92 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;126)		<b>№</b> 95 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;127)	
	<b>Цель:</b> 1.Закрепить		<b>Цель:</b> 1.Учить		<b>Цель:</b> 1.Закрепить у	'	<b>Цель:</b> 1.Закрепить	
	умение прыгать в длину		бросать мяч вверх и		цетв. 1. Закрепить у цетей умение ходить		умение бросать в	
	места.		вперед.		по гимнастической	горизонтальную цель.		
	2.Совершенствовать	2.Совершенствовать			скамейке 2.Упражнять		2. Упражнять в ходьбе	
Апрель	бросок в горизонтальну	Ю	ходьбу по наклонной		в прыжках с высоты.	<b>'</b>	по наклонной доске.	
di	цель, приучать	10	доске. 3.Развивать		3. Учить бросать и	3.Способствовать		
Ā	соразмерять бросок с		умение сохранять		повить мяч,		развитию чувства	
	расстоянием до цели.		равновесие 4. Учить		цействовать по		равновесия и	
	3. Упражнять в умение		быть дружными,		сигналу воспитателя.		координации	
	реагировать на сигнал.		помогать друг другу.		chi hasiy bocimiatesix.		движений.	
	<b>№</b> 87 (Глазырина;154)	.N	<b>№</b> 90 (Глазырина;184)		№93 (Глазырина;157	)	<b>№</b> 96 (Глазырина;174)	
	Весенние лужицы» «Песочные горочки»			«Длинные прутики»	«На железной горке»			
	(ель: 1.Упражнять в Цель: 1.Развивать			Цель: 1.Показать	Цель: 1.Учить			
	выполнении	прыгучесть, умение легко перемещаться			детям весенний		подниматься по	
	упражнений,				прутик и рассказать с	)	лестнице на	
	развивающих	после прыжка и			нем. 2. Упражнять в		железную горку.	
	осторожность.	останавливаться на			ходьбе на		2.Обучать умению	
	2.Проводить		есте. 2.Развивать		выносливость.		правильно съезжать с	
	упражнения для		ворческое воображение	e	3. Развивать		железной горки.	
	оздоровления детей в		процессе выполнения		прыгучесть.		3. Развивать смелость,	
	естественных		дания. 3.Воспитывать		4.Воспитывать умени	Я	решительность.	
	природных условиях.		ерпеливость.		сдерживать себя.	-	1	
	1	<u> </u>	1		, 3-F		1	

	№97 (ЛАЙЗАНЕ;128)	N	№100 (ЛАЙЗАНЕ; 129)	Ŋoౖ	103 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;	<b>№</b> 106 (ЛАЙЗАНЕ;131)				
	Цель: 1.Закрепить у		[ель: 1.Продолжать			ель: 1.Упражнять	Цель: 1.Продолжать			
	детей умение ходить		нить детей бросать в			тей в метании на		учить детей в		
	по наклонной доске		альность одной руко			льность одной рук		прыжках с места в		
	2.Совершенствовват	2.	Упражнять в ползаг	нии		Совершенствовать		длину. 2.Упражнять в		
	ь прыжок в длину с		подлезании под дуг	Ϋ́y.	XO,	дьбу по		метании бросать на		
	места и метание на	3.	Способствовать			мнастической		дальность из-за		
	дальность из-за		азвитию равновесия		ска	амейке. 3.Воспиты	івать	головы и катать мяч.		
	головы.		оординацию движен	ний.		вкость,		3. Развивать чувство		
	3. Воспитывать	4.	Учить быть			особствовать		равновесия и		
	смелость, ловкость,	Д	ружными, помогать		_	звитию равновеси:		координацию		
	самостоятельность.		руг другу.			ординацию движе		движений.		
	№98 (ЛАЙЗАНЕ;139)		101(ЛАЙЗАНЕ;139)			ЛАЙЗАНЕ; 140)		7 (ЛАЙЗАНЕ;140)		
	Цель:		<b>ль:</b> 1.Упражнять			1.Упражнять		аль: 1. Упражнять детей в		
	1. Упражнять детей		ей в ходьбе в	детей в ходьбе по				бе высоко поднимая		
	в ходьбе по	-	ределенном	_		ой ограниченной		2.Совершенствовать		
й	ограниченной		гравлении.	поверхн		-		осание мяча и ползание.		
Май	поверхности.		Продолжать учить	росать детей катать мяч по наклонной плоскости.  3.Развивать з.Воспитывать дружеские взаимоотношения.		катать мяч по быст		ить, дружно играть и		
	2.Совершенствоват		ей бросать					гро реагировать на		
	ь бросание мяча	-	авой и левой					ал воспитателя.		
	3. Развивать умение		кой. 3.Развивать			ские чувс		Способствовать развитию		
	сохранять		рдинацию					ства равновесия и		
	равновесие	ДВИ	ижений.				координации движений.			
	№99 (ЛАЙЗАНЕ;132)		<b>№</b> 102 (ЛАЙЗАНЕ; 1:			<b>№</b> 105 (С.Я.ЛАЙЗА				
	Цель: 1. Упражнять		Цель: 1.Закрепить			133) Цель:		Цель: 1.Учить детей		
	детей бросать и лови	ΙΤЬ	умение катать мяч			1.Закрепить умен		прыгать с высоты.		
	мяч.		2.Совершенствова	ТЬ		детей бросать на		2.Закрепить ходьбу по		
	2.Совершенствовать		ползанье на			дальность одной		гимнастической		
	ходьбу по		четвереньках по			рукой.		скамейке и прыжки с		
		имнастической гимнастической				2.Совершенствов		нее. 3.Продолжать		
	скамейке. скамейке в глубин			-		прыжки в длину		учить бросать вверх и		
	3.Продолжать учить 3.Развивать умен					места. 3.Воспиты	івать	вперед. 4.Приучать,		
	прыгать с высоты,		сохранять равнове			дружные		быстро реагировать на		
	развивать чувство		4.Учить быть друж		и,	взаимоотношени	Я	сигнал воспитателя.		
	равновесия.		помогать друг дру	гу.		между детьми.				

**№**118 По сказке «Репка» **№**109 (Лайзане; **№**112 (Лайзане; **№**115 По сказке «Курочка (Синкевич, Большева; 14) 139) Цель: 132) Цель: <u>Ряба»</u> (Синкевич, Большева;11) Цель: 1. Вызвать у детей 1. Упражнять 1.Закрепить Цель: 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и детей в ходьбе умение детей эмоциональный отклик и желание участвовать в по ограниченной бросать мяч. желание участвовать в игровом занятии. поверхности. 2.Совершенство игровом занятии. 2. Упражнять в ползании вать ходьбу по 2. Упражнять в ползании на под препятствием на ограниченной четвереньках вместе с Совершенствова четвереньках вместе с ть умение поверхности. воспитателем в игровой воспитателем в игровой бросания мяча. 3. Упражнять в форме. 3.Продолжать учит форме. 3. Продолжать учить детей прокатыванию мяча 3. Развивать спрыгивании с детей бросать мяч вперед чувство высоты. друг другу. 4.Закреплять снизу и ловля его. навыки детей в построении равновесия, 4. Развивать 4. Закреплять навыки детей врассыпную и в беге стайкой чувство смелость и в ходьбе стайкой. за воспитателем. 5. Приучать координацию равновесия, 5.Продолжать учить детей детей выполнять подскоки на движений. смелость и подпрыгивать на двух 4.Воспитывать координацию месте на двух ногах в ногах, усложняя подскоки с соответствии с выдержку и движений. продвижениями вперед. внимание. Оборудование: произносимыми словами. 6. Развивать чувство оп иркм 6. Развивать чувство Оборудование: равновесия, смелость и оп иркм равновесия, смелость и количеству координацию движений. количеству детей, координацию движений. 7. Закрепление умения детей, спортивный 7. Закрепление умения действовать по сигналу действовать по сигналу песочница, снаряд воспитателя. Воспитывать спортивный «Змейка», воспитателя. 8. Воспитывать выдержку и внимание. выдержку и внимание. снаряд «Змейка», спортивный Оборудование: веревка, снаряд «Жираф» Оборудование: игровой длинная палка. мячи. персонаж «курочка» мячи. **№** 119 По сказке «Репка» (Е. №110 (Лайзане; **№** 113 №116 По сказке «Курочка (Лайзане; 133) Синкевич, Т. Большева; 14) <u>Ряба»</u> (Синкевич, Большева;11) 140) Цель: Цель: Цель: 1.Продолжать вызывать 1.Совершенствов **Цель:** 1. Упражнять в 1.Закрепить у детей эмоциональный отклик ать ходьбу по ползании на четвереньках. умение детей и желание участвовать в ограниченной 2. Упражнять детей в бросать на прокатывании мяча друг коллективной деятельности. поверхности. дальность 2. Упражнять в подлезании под 2. Упражнять другу. 3.Совершенствовать одной рукой. верёвку на четвереньках вместе детей в катании навыки детей в построении 2. Упражнять с воспитателем в игровой врассыпную и в беге стайкой мяча по в длину с форме. 3.Продолжать учить наклонной за воспитателем. места. бросать мяч вперед-снизу друг 4. Упражнять в подскоках на плоскости другу. 4.Совершенствовать 3. Развивать качели балансир. месте на двух ногах в навыки детей в ходьбе стайкой. чувство 3. Учить быть соответствии с текстом. 5. Продолжать учить детей равновесия. дружными, 5. Продолжать развивать подпрыгивать на двух ногах с 4.Воспитыват помогать друг чувство равновесия, продвижениями вперед. ь дружеские смелость и координацию другу. взаимоотноше 6. Развивать чувство 4.Способствоват движений. 6.Закреплять ния между равновесия, совершенствовать умение действовать по ь воспитанию координацию движений. детьми. сигналу воспитателя. сдержанности. Оборудовани 7. Приучать действовать по Оборудование: 7. Тренировать выдержку и е: мешочки с сигналу воспитателя. спортивный развивать внимание. 8. Учить ловить мяч двумя снаряд «Змейка», песком по 8. Воспитывать желание руками. 9.Воспитывать количеству песочница, участвовать в игровом детей, доброжелательность. качели балансир, занятии. Оборудование: Оборудование: веревка, мячи. маленький маленькие мячи. игровой персонаж обруч. «курочка», мячи. **№**117 По сказке «Курочка № 114 (Лайзане; 134) № 120 По сказке №111 (Лайзане; 140)

Большева;14) 1.Упражнять умение детей в Цель: 1. Совершенствовать Цель: 1.Тренировать детей в ходьбе ходьбе по умение ползать на подлезание под шнур на четвереньках. 2. Упражнять высоко ограниченной четвереньках. детей в прокатывании мяча по поверхности. поднимая ноги. 2. Упражнять бросать 2. Упражнять в ограниченной поверхности. 2.Продолжать мяч вперед-снизу друг 3. Совершенствовать навыки спрыгивании с учить детей другу. 3. Упражнять в построения врассыпную. 4. ползать на высоты. подпрыгивании на двух Совершенствовать подскоки на 3.Закрепить умение четвереньках и ногах с продвижениями двух ногах в соответствии с детей бросать мяч подлезать. вперед. 4. Развивать текстом. 5. Продолжать вверх и вперед. 3.Закрепить чувство равновесия, умение детей 4.Совершенствоват развивать чувство равновесия, совершенствовать уверенности в своих силах. катать мяч в ь умение детей 6. Автоматизировать умения координацию движений. быстро реагировать разных 5. Приучать действовать действовать по сигналу. 7. на сигнал. направлениях. по сигналу воспитателя. Продолжать тренировать 4.Способствоват Оборудование: выдержку и развивать 6. Учить ловить мяч мячи по количеству ь преодолению внимание. 8. Воспитывать двумя руками. робости. детей, спортивный 7. Воспитывать желание желание участвовать в игровом Оборудование: снаряд «Змейка», занятии. Оборудование: участвовать в игровом спортивный снаряд скакалки. занятии. Оборудование: персонаж «курочка», мячи. «Жираф», длинные палки, шнур, мячи маленький обруч. мячи. № 121 По сказке «Колобок» №124 По сказке <u>«Теремок»</u> **№**127 № 130 (Синкевич, Большева; 32) (Синкевич, Большева;29) (Глазырина; 206) «Песочные Цель: 1.Вызвать у детей Цель: 1.Вызвать у детей «Наступило квадратики» (Глазырина; эмоциональный отклик и эмоциональный отклик и желание лето, все 217) желание участвовать в игровом участвовать в игровом занятии по теплом Цель: занятии. 2.Закрепить умение согрето» 1.Развиват детей в ходьбе по 2. Продолжать учить детей лазать Пель: ограниченной поверхности. по гимнастической стенке любым 1.Способствова прыгучесть ть адаптации к 3. Тренировать детей удобным способам, преодолевая спрыгивать со спортивного боязнь высоты при поддержке хольбе босиком 2.Учить снаряда «Змейка» педагога. 3.Совершенствовать по отдельным прыгать в 4.Продолжать умение детей в бросании предметам длину с совершенствовать умение предмета в вертикальную и (прутик, места и с детей в бросании предмета горизонтальную цель одной и скакалка, разбега вдаль удобным для ребёнка двумя руками удобными для них камешки) Оборудова способом правой и левой способами. 4. Продолжать 2.Развивать ние: руками. 5. Упражнять в развивать навыки детей в беге и равновесие прыжковы перешагивании из обруча в ходьбе через их усложнение 3.Приобщать к е ямки с обруч. 6.Развивать чувство (медленный темп, трудовым песком. действиям равновесия, тренировать (перешагивание из круга в круг). флажки смелость и совершенствовать 5. Закреплять умение действовать Оборудование: (красный, координацию движений. по сигналу воспитателя. прутики, желтый, скакалка, 7. Автоматизировать умения 6. Развивать чувство равновесия, зеленый) действовать по сигналу смелость и координацию мешочек с воспитателя. 8. Приучать детей камешками движений. 7.Воспитывать выполнять упражнения, не выдержку и внимание. мешая друг другу. Оборудование: большой кубик Оборудование: спортивный (ориентир), мячи, обручи, снаряд «Змейка», мячи, обручи. гимнастическая стенка. №122 По сказке «Колобок» №125 (Синкевич, Большева; 32) **№**128 «Ha **№** 131 (Синкевич, Большева;32) Цель: 1.Продолжать вызывать «Цветочная встречу с Цель: 1.Продолжать вызывать у у детей эмоциональный отклик ≪мочкм <u>клумба»</u> (Л.Д. детей эмоциональный отклик и Глазырина; 219) (Глазырина; и желание участвовать в Пель: желание участвовать в 213) Цель:

Ряба» (Синкевич, Большева;11)

«Репка» (Синкевич,

**Цель:** 1.Закрепить

Цель:

коллективной деятельности. 2. Совершенствовать умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 3. Упражнять летей спрыгивать со спортивного снаряда «Змейка». 4.Продолжать совершенствовать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками. 5.Закреплять умение перешагивания из обруча в обруч. 6.Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений. 7. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. 8. Приучать детей выполнять упражнения, не мешая друг другу. Оборудование: спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.

коллективной деятельности. 2. Тренировать детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способам, преодолевая боязнь высоты при страховке воспитателем. 3. Упражнять детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками удобным для них способом. 4. Совершенствовать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, (перешагивание из круга в круг). 5.Способствовать развитию координации

движений, ориентировки в

6. Автоматизировать умения

воспитателя. 7.Воспитывать

Оборудование: большой кубик

действовать по сигналу

выдержку и внимание.

(ориентир)мячи, обручи,

пространстве.

1.Развивать координаци ю движений ног 2.Ознакомить с элементами игры в футбол Оборудование: резиновые мячи

1. Формировать умение самостоятельн о выполнять обшеразвиваю щие упражнения 2.Развивать творческие способности детей при выполнении лвигательных лействий 3. Формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе Оборудование : цветочная клумба, музыкальное сопровождение

№123 По сказке «Колобок» (Синкевич, Большева;32) Цель: 1.Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2. Продолжать учить детей спрыгивать со спортивного снаряда «Змейка». 3. Тренировать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками. 4. Упражнять в перешагивании из обруча в обруч. 5.Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений. 6.Воспитывать желание детей выполнять упражнения, не мешая друг другу. Оборудование: спортивный

**Оборудование:** спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.

гимнастическая стенка. №126 (Синкевич, Большева; 29) Цель: 1.Закрепить умение детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способам, преодолевая боязнь высоты. 2.Продолжать учить детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками удобным для них способом. 3. Тренировать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, (перешагивание из круга в круг). 5. Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений. 7. Воспитывать любовь к физической культуре.

Оборудование: большой кубик (ориентир) мячи, обручи, гимнастическая стенка.

**№**129 «Слабый, сильный ветерок» (Глазырина; 215) Цель: 1. Развивать силу мышц рук, спины 2. Формиро вать творческие способност ИВ выполнени двигательн ЫΧ действий Оборудовани полотенца

«Выносливые лошадки» (Л.Д. Глазырина; Пель: 1. Развивать беговую выносливость 2.Учить передвижени юв различных условиях 3.Учит умению действовать с предметом Оборудование: полкилошадки по количеству детей

**№** 132

# 5-я неделя

№ 133 «Цветок-Аленький» (Глазырина; 222) Цель: 1. Развивать выносливость в ходьбе. 2.Учить быть внимательным к окружающему, замечать необычное в обыденных ситуациях 3.Формировать положительное отношение к образному

№ 134 «Веселая стеночка» (Глазырина; 224) Цель: 1.Обучать метанию в цель. 2.Развивать координационные способности при № 135 «Забавные скамейки» (Л. Глазырина; 227) Цель: 1.Развивать умение сохранять равновесие 2.Формировать координационные восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности Оборудование: стандартная аптечка, питьевая вода, аленький цветок, рисунок аленького цветка и других цветов

выполнении упражнений в метании.

Оборудование: щит для метания, мячи для метания

способности. Воспитывать чувство смелости Оборудование: гимнастические скамейки, веточки, 2 мягкие игрушки

№ 136 «Прыжки через веревочку» (Глазырина; 229) Цель: обучать прыжкам в длину с разбега. 2.Развивать прыгучесть 3.Прививать положительное отношение к самостоятельному выполнению упражнений Оборудование: длинная веревка, 2-3 скакалки

#### № 139 «Альпинисты» (Глазырина; 238)

Цель: Воспитывать чувство выносливости зданий. 2.Развивать координационные способности 3.Знакомить со спортивными терминами Оборудование: длинные веревки, книжка,

№ 142 «У ограды» (Глазырина; 244) Цель: 1.Ознакомит с

упражнениями на растягивание мышц плечевого пояса и ног 2.Расширять внимание к окружающим ребенка предметам с целью использования их для физического развития № 145 «Песочные квадратики» (Л.Д, Глазырина; 217) Цель: 1.Развивать прыгучесть. 2. Учить прыгать в длину с места и с разбега Оборудование: прыжковые ямки с

песком, флажки (красный, желтый, Оборудование: зеленый). железная ограда

# № 137 «Обруч на дорожке»

(Глазырина; 230) Цель: 1.Развивать быстроту двигательной реакции 2. Формировать умение выполнять упражнения с обручем в движении 3. Развивать интерес к физкультурным занятиям и предметам спортивного назначения

Оборудование: обручи

по количеству детей

# № 140 «Лесные тренажеры»

палатка

(Глазырина; 239) Пель: 1. Раразвивать координационные способности 2. Развивать силу, выносливость 3.Приобщать к использованию естественной среды в необходимых целях Оборудование:

свекла, капуста, аптечка, «лесные»

# № 143 «Веселый огород и что там

**растет»** (Глазырина; 249) Цель: 1.Рассказать детям, что растет в огороде. 2.Уметь рассказать о том или ином овоше. 3. Развивать элементы

творческой передачи движений Оборудование: бумажные

шапочки с изображение разных овощей (лук, морковь, картошка, помидор, огурец)

#### № 146 «Цветочная

клумба» (Глазырина; 219) Цель: 1. Формировать умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения 2. Развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий 3. Формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе Оборудование: цветочная клумба, музыкальное сопровождение

# № 138 «Бал иветов»

(Глазырина; 225) Цель: 1.Воспитывать положительное отношение к выполнению движений под музыкальное сопровождение 2. Развивать чувство ритма Оборудование: венки из цветов, музыкальное

сопровождение

# тренажеры № 141 «Бровка»

(Л.Д. Глазырина; 242) Цель: Развивать прыгучесть, равновесие 2. Формировать умение и навыки в хождении при спуске с различного рода небольших возвышений Оборудование: бровка у дорожки

# № 144 «Овощи фрукты для физического развития детей лучшие продукты»

(Глазырина; 251) **Цель:** 1. Учить изображать в движении предметы и явления природы. 2.Развивать воображение в передаче образных движений Оборудование:

бумажные шапочки с изображением овощей и фруктов

# №147 (Синкевич, Большева; 29) Цель: 1. Закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способам,

преодолевая боязнь высоты при страховке воспитателем. 2. Совершенствовать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг). 3.Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. 4. Автоматизировать умения действовать по сигналу воспитателя. 5. Воспитывать выдержку и внимание. Оборудование: обручи,

гимнастическая стенка.

# 2.2.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя	
	№1. В зале.	№4.В зале (Лайзане	№7. В зале. (Лайзане.	<b>№</b> 10	0. В зале. (С.Я. Лайзане.	
	(Лайзане	Физическая культура	Физическая культура		вическая культура для	
	Физическая	для малышей;74)	для малышей;75)		ышей;76) Цель: Учить	
	культура для	Цель: Учить детей	Цель: Учить детей		ей ходить по	
	малышей;73)	ходить и бегать,	соблюдать указанное		аниченной поверхности,	
	Цель: Учить детей	меняя направление	направление во время	_	лезать под веревку и	
	начинать ходьбу по	на определенный	ходьбы и бега,		сать предмет на	
	сигналу, развивать	сигнал, развивать	приучать бегать в	_	ьность правой и левой	
	равновесие – ходить	умение ползать.	разных		ой, развивать умение	
	по ограниченной	Материалы:	направлениях, не	1 0	ать в определенном	
	поверхности (между	погремушка на	мешая друг другу,		равлении. Материалы:	
	двух линий).	каждого ребенка,	развивать внимание.		ойки, длинная веревка,	
	Материалы: 2	игрушка (мишка,	Материалы: стулья		ики (или маленькие	
	длинные веревки	собачка)	по количеству детей,		и) по количеству детей,	
	(2,5 – 3 м.), кукла	coou may	кукла.		ушка собака.	
	№2 В зале.	№5 В зале. (Лайзане.	№8 В зале. (Лайзане.		1 В зале. (С.Я. Лайзане.	
	(Лайзане.	Физическая культура	Физическая культура		вическая культура для	
	Физическая	для малышей;74)	для малышей;75)		ышей;76) <b>Цель:</b>	
	культура для	Цель: Продолжать	Цель: Продолжать		одолжать учить ходить	
	малышей;73)	учить детей ходить и	учить соблюдать	_	ограниченной	
	Цель: Продолжать	бегать, меняя	указанное		ерхности, подлезать под	
	учить детей	направление на	направление во время		евку и бросать предмет	
pe	начинать ходьбу по	определенный	ходьбы и бега,	-	цальность правой и	
LB(	сигналу, развивать	сигнал, развивать	приучать бегать в		ой рукой, развивать	
Сентябрь	равновесие – ходить	умение ползать.	разных		ние бегать в	
C	по ограниченной	Материалы:	направлениях, не	_	еделенном направлении.	
	поверхности (между	погремушка на	мешая друг другу,	Материалы: 2 стойки,		
	двух линий).	каждого ребенка,	развивать внимание.	дли	нная веревка, шишки	
	Материалы: 2	игрушка (мишка,	Материалы: стулья	(или	и маленькие мячи) по	
	длинные веревки	собачка)	по количеству детей,	кол	ичеству детей, игрушка	
	(2,5-3 м.), кукла		кукла.	соба	ака.	
	№3 На улице.	<b>№</b> 6 На улице.	<b>№</b> 9 На улице.	<b>№</b> 1	2 На улице. (Лайзане.	
	(Лайзане	(Лайзане;74)	(Лайзане. Физическая	Физ	вическая культура для	
	Физическая	Цель: Закреплять	культура для	мал	ышей;76)	
	культура для	умение детей	малышей;75) <b>Цель:</b>	Цел	<b>ь:</b> Учить детей ходить	
	малышей;73)	ходить и бегать,	Закреплять умение	пос	ограниченной	
	Цель: Закреплять	меняя направление	детей соблюдать		ерхности, подлезать под	
	умение детей	на определенный	указанное	вере	евку и бросать предмет	
	начинать ходьбу по	сигнал, развивать	направление во время		цальность правой и	
	сигналу, развивать	умение ползать.	ходьбы и бега,		ой рукой, развивать	
	равновесие – ходить	Материалы:	приучать бегать в		ние бегать в	
	по ограниченной	погремушка на	разных направлениях,		еделенном направлении.	
	поверхности (между	каждого ребенка,	не мешая друг другу,		<b>гериалы:</b> 2 стойки,	
	двух линий).	игрушка (мишка,	развивать внимание.		нная веревка, шишки	
	Материалы: 2	собачка)	Материалы: стулья	`	и маленькие мячи) по	
	длинные веревки		по количеству детей,		ичеству детей, игрушка	
	(2,5 – 3 м.), кукла		кукла.	соба		
) jp	№ 13. В зале. (С.Я.	<b>№16</b> В зале. (Лайзане.	`		<b>№ 22</b> В зале. (С.Я.	
TA(	Лайзане.	Физическая культура		зане. Физическая Лайзане. Физическая		
Октябр	Физическая	для малышей; 83)	культура для малыш	ей;	культура для	
	культура для	Цель: Ознакомить с	85) Цель: Учить		малышей; 88)	

малышей; 81) Цель: Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

# Материалы:

Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.

№14 В зале. (С.Я. Лайзане Физическая культура для малышей; 81) Цель: Учить лазать по гимнастической стенке, развивать

стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

Материалы: мячи по количеству детей, гимнастическая стенка.

выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. Материалы: Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50Х50 см) или обруч (диаметр 1 м).

№17 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 83) Цель: Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. Материалы: Мешочки

количеству детей, веревка длинная (6-8 м), ящик (50\*50 см) или обруч (диаметр 1 м).

с песком (150 г) по

прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Материалы: По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.

№ 20 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 85) Цель: Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Материалы: По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.

**Цель**: Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

**Материалы:** Цветные ленточки (длина 25—30 *см)*, средние мячи по количеству детей, наклонная доска.

**№23** В зале. (Лайзане.

Физическая культура для малышей; 88) Цель: Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

**Материалы:** Цветные ленточки (длина 25-30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.

**№ 15**. На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 82) Цель: Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. Материалы: Гимнастическая доска (ширина 30-25 см, длина 2,5-3 м), цветные платочки (20Х20 см) по кол-ву детей, мяч.

№ 18. На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 32) Цель: учить бросать предмет из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

Материалы: по 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20-25 *см)* по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5-3 *м*, ширина 30-25 *см*, высота 25-30 *см*).

№ 21 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 87) Цель: Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать

Материалы: Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.

и ждать сигнала для

начала движений.

**№24** На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 88) Цель: Учить бросать и ловить мяч, упражнять в хольбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер. воспитывать выдержку. Материалы: Маленькие обручи (диаметр 25 *см*) по количеству детей, наклонная доска, мяч (д. 25-30 см).

#### 5 неделя

№25 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 89) Цель: Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Материалы: Мешочки с песком по количеству детей,

кубики (высота 10-15 см),

длинная веревка, машина.

№26 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 89) Цель: Продолжать упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Материалы: Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15 см), длинная веревка, машина.

№ 27 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 90) Цель: Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. Материалы: Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).

№30 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 91) Цель: Упражнять в ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Материалы: Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.

№ 33 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 94) Цель: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. Материалы: Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги.

№36 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 97) Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. Материалы: 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.

Ноябрь

№28 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 91) Цель: Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Материалы: стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.

№31 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 95) Цель: Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Материалы: мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50Х50Х10 см) или обруч (для метания).

№34 В зале. [Лайзане. Физическая культура для малышей. 4;95] Цель: Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Материалы: погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25-30 *см*).

№37 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;98) Цель: Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Материалы: шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

№29 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 92) Цель: Развивать умение организованно перемещаться в

№32 На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 95) Цель: Продолжать учить бросать в

№35 На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 95) Цель: Учить прыгать в длину с места,

№38. На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 98) Цель: Продолжать учить бросать вдаль

определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений. Материалы: Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка. **№42** В зале. (Лайзане.

горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Материалы: Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50Х50Х10 см) или обруч (для метания).

по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Материалы: Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч

(диаметр 25-30 см).

№45 В зале. (Лайзане.

упражнять в ходьбе

правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Материалы: Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

**№48** В зале. (Лайзане.

**№39** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 98) Цель: Закреплять умение бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Материалы: Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей,

гимнастическая

Физическая культура для малышей;100) Цель: Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесиям. Материалы: Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!

Физическая культура для малышей:103) Пель: Совершенствовать умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левойрукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. Материалы: Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 яшика для метания в пель. **№46** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей:106) Цель: Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: Цветные флажки и мешочки с песком по количеству летей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.

скамейка. **№40** В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 99) **Цель**: Упражнять в хольбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Материалы: мяч, короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски. №41 На улице.

**№43** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 101) **Цель:** Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия. воспитывать смелость, выдержку и внимание. Материалы: маленькие обручи по количеству летей. 1-2 скамейки гимнастические, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка.

№44 На улице. (С.Я.

для малышей;105) Пель: Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Материалы: 2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших

Физическая культура

**№49** В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;107) Цель: Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Материалы: пветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стенка или башенка.

№47 На улице (Лайзане.

обручей.

№50 На улице.

(Лайзане. Физическая культура для малышей; 99) Цель: Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Материалы: короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски,

мяч.

Лайзане. Физическая культура для малышей; 101) Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

Материалы:

маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

Физическая культура для малышей;105) Цель: Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Материалы: 2

длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.

(Лайзане. Физическая культура для малышей;107) Цель: Продолжать учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Материалы: цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка

**№51** В зале (С. Лайзане Физическая культура для малышей; 108) Цель: Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Материалы: погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.

**№54** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 37) Цель:

Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывани и мяча друг другу.

Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

**№57** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 113) Цель: Упражнять в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча.

**№ 60** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 115) Цель: Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. Материалы:

Средние мячи по

длинные веревки.

количеству детей, 2

**№52** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 109) Цель: Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. Материалы: по 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших

**№55** В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 112) Цель: Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. Материалы:

Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-6 больших обруча.

**№58** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 113) Цель: Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: маленькие обручи по кол-ву детей, 2

**№61** В зале (Лайзане Физическая культура для малышей; 116) Цель: Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Материалы: стулья и средней величины

мячи по количеству

№53 На улице       №56 На улице.       №59 На улице       №62 На улице         (Лайзане. Физическая культура для малышей;       (Культура для м	жи), маленький глице. Физическая для малышей; Продолжать экатывать мяч ствовать мета- из-за головы, ласовывать
№53 На улице       №56 На улице.       №59 На улице       №62 На улице         (Лайзане. Физическая культура для малышей;       (Пайзане. Физическая культура для культура для малышей;       (Пайзане. Физическая культура для культура для малышей;       (Пайзане. Физическая культура для культура для культура для малышей;       (Пайзане. Физическая культура для кул	улице. Физическая для малышей;  Продолжать окатывать мяч  ствовать мета- оиз-за головы, ласовывать
№53 На улице       №56 На улице.       №59 На улице       №62 На улице         (Лайзане. Физическая культура для малышей;       (Пайзане. Физическая культура для культура для культура для малышей;       (Пайзане. Физическая культура для кул	Физическая для малышей; : Продолжать окатывать мяч ствовать мета- ь из-за головы, ласовывать
(Лайзане. Физическая культура для малышей; 109) <b>Цель</b> : Продолжать закреплять умение (Лайзане. Физическая культура для малышей; 112) <b>Цель</b> : Продолжать Продолжать (Лайзане. Физическая культура для культура для малышей; 113) <b>Цель</b> : Продолжать учить про	Физическая для малышей; : Продолжать окатывать мяч ствовать мета- ь из-за головы, ласовывать
культура для малышей; культура для культура для малышей; 109) <b>Цель</b> : Продолжать закреплять умение культура для малышей; 112) <b>Цель</b> : Продолжать Продолжать продолжать учить про	для малышей; э: Продолжать окатывать мяч ствовать мета- о из-за головы, ласовывать
109) Цель: Продолжать закреплять умение       малышей; 112) Цель: Продолжать       113) Цель: Продолжать учить про       116) Цель учить про	ствовать мета- из-за головы, ласовывать
закреплять умение Продолжать Продолжать учить про	окатывать мяч ствовать мета- ь из-за головы, ласовывать
	ствовать мета- ь из-за головы, ласовывать
	из-за головы, ласовывать
ходить и бегать в упражнять детей в прыгать в длину, в цель,	из-за головы, ласовывать
	ласовывать
	с движениями
метании в следить, чтобы дети способствовать товарищей	
	ть на сигнал,
	ать выдержку
развивать глазомер, Материалы: ориентировки в и внимани	
	<b>лы:</b> Стулья и
	еличины мячи
	еству детей, 2-4
ребенка, 2 длинные ве- 2 наклонные доски, Маленькие обручи по дуги (воро	
ревки, 3-4 больших 3-6 больших обруча. количеству детей, 1-2 маленький	й обруч.
обруча для метания, 1	
маленький обруч. скамейки, кукла.	
, in the second of the second	але (Лайзане.
	ая культура для
Физическая культура для малышей;118) малышей;119) малышей;	*
	нить ползать по
This is a second of the second	е и спрыгивать
	в аткнжко
	мяча в цель;
	ию выдержки,
	, развитию
	оавновесия и
другу. Материалы: дружно играть. глазомера Материалы: илаточки по Материалы: Материалы:	а. <b>алы:</b> шишки и
	количеству
цветные флажки по количеству детей, 1-2 погремушки по количеству детей, 1-2 количеству детей, 2 гимнастические стойки и рейка (или скамейки, мяч с прикрепленным на гимнасти Ф веревка).	•
стойки и рейка (или скамейки, мяч с прикрепленным на гимнасти	
веревка), (средней величины). ниточке шаром, 4-6 скамейки	ı, 2-3 дуги.
маленький обруч. (средней вези ины). нито не шаром, ч о скаменки	і, 2 3 дугн.
	але. (Лайзане.
	ая культура для
для малышей; 117) малышей; 119) для малышей; 120) малышей;	• • •
	пражнять детей
ходьбе по наклонной ползании по мяч, упражнять в ходьбе	•
доске, бросать в гимнастической ска- детей в ползании на гимнасти	
	е и прыжках в
	места на двух
способствовать способствовать развитию развитию глазомера ногах, раз	-
развитию глазомера, координации движений, и координации умение б	
	ать на сигнал,
	вовать разви-
равновесия. дружно играть. другу. Материалы: тию равн	-

Материалы: 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики.

**№65** На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 117) Цель: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

Материалы: 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики.

Материалы:

погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.

**№ 68** На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей;119) Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Материалы: погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.

по 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1

**№71** На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 121) Пель: Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

Материалы: шишки и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.

координации движений.

Материалы: ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

> **№74** На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 123) Цель: Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

Материалы: мячи по количеству детей, 3-4 дуги.

**№75** В зале. (Лайзане; 123) Цель: Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Материалы: оп иркм количеству детей, 3-4 дуги.

№78 В зале (Лайзане; 125) Цель: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

**№ 81** В зале. (Лайзане; 126) Цель: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку). Учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. Материалы: стулья по количеству детей, 1-2

гимнастические скамейки, 2 стойку рейка или веревка.

**№ 84** В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;128) Цель: Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: пветные платочки (20Х20 см) по количеству детей, 1-2

**№76** В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 124). Цель: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать' преодолению робости, развитию чувства

**№79** В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей;125) Цель: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить

№82 В зале (Лайзане Физическая культура для малышей; 127) Цель: Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений. воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

**№85** В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;129) Цель: Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов. Материалы: погремушки

гимнастические

скамейки.

1					I	1	
	равновесия.	дружно играть.		атериалы:		ешочки с песком по	
	Материалы:	Материалы:	-	ажки и мешочки		ичеству детей, 1-2	
	маленькие обручи и	мешочки с песком		еском по кол-ву		настические скамейки	
	мячи по кол-ву детей,	по количеству		гей, длинная	`	сота 20-25 см), 3-4	
	1-2 гимнастические	детей, 1-2	ве	ревка 8-10м	оолі	ольших обруча.	
	скамейки.	наклонные доски.		M 02 II		Nº OCH	
	<b>№</b> 77 На улице.	<b>№ 80</b> На улице.		<b>№ 83</b> На улице.		<b>№ 86</b> На улице	
	(Лайзане. Физическая	(Лайзане. Физическая		(Лайзане. Физическа		Лайзане. Физическая	
	культура для малышей;	культура для малышей;	- D	культура для малышей; 128) <b>Цел</b>		культура для малышей;	
	125) Цель: Упражнять детей в ходьбе по	127) <b>Цель:</b> Упражнять метании вдаль одной	ьв	Учить бросать и		128) Цель: Упражнять в	
	наклонной доске, в	рукой, повторить		ловить мяч,		прыжках в длину с места, повторить полза-	
	метании вдаль правой	прыжки в длину с		упражнять в ходь		ние по гимнастической	
	и левой рукой,	места, развивать		по наклонной дось		скамейке, учить быстро	
	способствовать разви-	координацию		и ползании на		реагировать на сигнал.	
	тию ловкости,	движений, воспитыва	ΓĽ	четвереньках, учит		Материалы: цветные	
	преодолению робости,	внимание и умение	IЪ	дружно играть,		платочки (20X20 <i>см)</i> по	
	учить дружно играть.	сдерживать себя.		помогать друг		количеству детей, 1-2	
	Материалы: мешочки	Материалы: флажки	и	другу. Материаль		гимнастические	
	с песком по	мешочки с песком по	11	1-2 наклонные		скамейки длинные (8-10	
	количеству детей, 1-2	количеству детей,		доски, мяч средней		м) веревки.	
	наклонные доски.	длинная веревка 8-10	м	величины.	.   .	, Depending	
	<b>№87</b> В зале (Лайзане.	<b>№90</b> В зале (Лайзане.		<b>93</b> В зале (Лайзане.	ı	<b>№96</b> В зале (Лайзане.	
	Физическая культура	Физическая культура		изическая культура д	ля	Физическая культура	
	для малышей;130)	для малышей;132)		алышей;134)		для малышей;136)	
	Цель: Закреплять	Цель:	Ц	ель: Совершенство	вать	Цель: Учить бросать	
	умение ходить по	ие ходить по Совершенствовать м		етание вдаль одной		мяч вдаль от груди,	
	гимнастической	метание вдаль из-за	p:	укой и прыжок в дл	ину	способствовать	
	скамейке и прыгать в	головы и катание	c	места, способствова	ать	развитию чувства	
	глубину, учить	мяча друг другу,	pa	азвитию смелости,		равновесия и	
	бросать и ловить мяч;	способствовать	Л	овкости, умению по		координации	
	способствовать	развитию глазомера,	CI	игналу прекращать		движений.	
	развитию чувства	координации	ДІ	вижение.		Материалы:	
	равновесия и	движений и ловкости,	$\mathbf{N}$	Г <b>атериалы:</b> по 2		маленькие обручи и	
	координации	учить дружно играть	Ш	ишки или по 2		мячи по количеству	
	движений.	и быстро реагировать		аленьких мяча на		детей, 1-2	
	Материалы: 1-2	на сигнал.		ждого ребенка, 2		гимнастические	
[]	гимнастические	Материалы:		инные веревки, 4-5	5	скамейки, 3-4	
oe.	скамейки и мяч	погремушки и мячи		бручей большого		больших обруча.	
Апрель	средней величины.	по количеству детей,	pa	змера.			
Ŧ	14.00 D	маленький обруч.	-	10.1 D :=	I +	10 F D	
	№88 В зале. (Лайзане	<b>№91</b> В зале (Лайзане.		<b>94</b> В зале (Лайзане.		<b>№97</b> В зале (Лайзане.	
	Физическая культура для	Физическая культура		изическая культура		Ризическая культура для	
	малышей; 131) Цель:	для малышей;132)		ия малышей;136)		палышей;124)	
	Совершенствовать	<b>Цель</b> : Учить бросать мяч вверх и вперед,		<b>ель:</b> Закреплять иение ходить по		<b>Цель</b> : Совершенствовать	
	прыжок в длину с	совершенствовать		мение ходить по имнастической		овершенствовать петание в	
	места, метание в	ходьбу по наклонной		амнастической камейке, упражнять		оризонтальную цель и	
	горизонтальную цель и	доске,		камеике, упражнять прыгивании, учить		оризонтальную цель и одьбу по наклонной	
	ползание с	способствовать		грыг ивании, учить Эосать и ловить мяч		оске, развивать умение	
	подлезанием, приучать	развитию чувства	_	оспитывать умение		росать предмет в	
	соразмерять бросок с расстоянием до цели,	развитию чувства равновесия,		дать сигнал педагог		пределенном	
		учить быстро ловкости и смелости.				аправлении,	
	реагировать на сигнал.					пособствовать разви-	
	Материалы: цветные	кубика и по 1 мячу		п налу. Гатериалы:		ию чувства равновесия	
	платериалы: цветные	на кажлого ребенка.		на гериалы. Энточки по		по чувства равновесия	

ленточки по

и ориентировке в

на каждого ребенка,

платочки и мешочки с

песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или яшики (50X50 см).

1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, средней величины мяч.

пространстве. **Материалы:** мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 обруча или ящики, 1-2 наклонные лоски.

**№ 89** На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 130) Цель: Продолжать закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: 1-2 гимнастические

скамейки и мяч

средней величины.

**№ 92** На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 132) Цель: Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Материалы: погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

№ 95 На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 134) Цель: Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Материалы: по 2

Материалы: по 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.

**№ 98** На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 136) Цель: Продолжать учить бросать мяч вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: маленькие обручи и мячи по количеству летей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших

### 5 неделя

№99 В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 138). Цель: Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

**Материалы:** мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

**№ 100** В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 140).

**Цель**: Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

Материалы: стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

**№101** На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 138) Цель: Продолжать закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание влаль из-за головы. способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей. Материалы: мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

обруча.

Maŭ

Физическая культура для малышей;141) Цель: Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Материалы: цветные платочки и

**№102** В зале (Лайзане.

№ 105 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 142)

Цель:

Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации

Физическая культура для малышей; 143) **Цель:** Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. **Материалы:** 

**№108** В зале. (С.Я. Лайзане.

№111 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;144) Цель: Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

	мешочки с песком по	ДВ	ижений,	мячи по	о количеству дете	й,	і, Материалы:		
	количеству детей,	op	иентировки в	гимнас	тические скамейк	и, 2	мешочки с песком		
	гимнастические	пр	остранстве.	стойки	с лентой или	1	по количеству		
	скамейки.	M	атериалы: мячи	волейб	ольная сетка.	,	детей, маленький		
			количеству детей.				обруч.		
	<b>№103</b> В зале (Лайзане.		<b>106</b> В зале.		але. (Лайзане.		В зале (Лайзане.		
	Физическая культура	•	йзане. Физическая		ая культура для		Физическая культура для		
	для малышей;141)	•	ьтура для	малышей;	143)		малышей;124)		
	Цель: Продолжать		ышей;142)	Цель:			Цель: Закреплять		
	упражнять в метании	Цел			нствовать	•	е ходить по		
	вдаль одной рукой,		вершенствовать	•	росать мяч,		стической		
	совершенствовать	-	іжок в длину с та, упражнять в	• •	ъ в ходьбе по		йке и прыгать в		
	ходьбу по		нии бросать	гимнасти		глуби	• .		
	гимнастической	•	ль из-за головы и		, прыгать в	-	шенствовать		
	скамейке,		ать мяч,		развивать		ие вверх и вперед,		
	воспитывать		собствовать	-	равновесия, и координацию		ать быстро ровать на сигнал.		
	ловкость, развивать чувство равновесия и		витию		й, воспитывать		ровать на сигнал.		
	глазомер.		рдинации		у и внимание.		еству детей, 1-2		
	Материалы:		жений,		лы: мячи по		астические		
	цветные платочки и		ентировки в	-	ву детей, 1-2	скаме			
	мешочки с песком по	-	странстве.	гимнасти	•		больная сетка или		
	количеству детей, 1-2	-	териалы: мячи		, волейбольная		на 2 стойках,		
	гимнастические		количеству	1			маленький обруч.		
	скамейки.	дет	-	лентой.		1,100101	estant sopy in		
	<b>№104</b> На улице. (Лайзан	ie.	<b>№107</b> На улице. (		<b>№110</b> На улице	С.Я.	№113		
	Физическая культура для		Физическая культу	•	Лайзане. Физичес	`	(Пензулаева, 37)		
	малышей; 141)		малышей;143)	-	культура для маль	ышей;	Цель:		
	Цель: Продолжать		Цель: Закрепить	умение	144) Цель:		повторить		
	упражнять в метании		катать мяч, упраж	снять в	Совершенствова		ходьбу с		
	вдаль одной рукой, сове	ep-	ползании по		умение метать в,	даль	выполнением		
	шенствовать ходьбу по		гимнастической с		1 ' 1 '		задания,		
	гимнастической		и прыжке в глубину,		прыгать в длину		задание в		
	скамейке, воспитывать		совершенствоват		места, воспитыва		прыжках;		
	ловкость, развивать		чувство равновес		дружеские		упражнять в		
	чувство равновесия и		Материалы: мал		взаимоотношени	Я	сохранении		
	глазомер. Материалы:		обручи по количе	•	между детьми.		устойчивого		
	цветные платочки и мешочки с песком по ко		детей, средней ве мячи (1 мяч на дв		<b>Материалы:</b> мешочки с песко	M HO	равновесия при ходьбе на		
	личеству детей, 1-2	)-	2 гимнастические		количеству дете		ограниченной		
	гимнастические скамей	ки	скамейки.	•	маленький обруч		площади опоры.		
	<b>№114</b> (Пензулаева, 37)	KII.	<u>№117</u>	.№120 (T	Тензулаева, 39)		23 (Пензулаева, 40)		
	Цель: Повторить ходьб	ίy	(Пензулаева, 38)		Іовторить ходьбу		ь: Упражнять в		
	с выполнением задания	•	Цель: Повторить		ассыпную;		бе и беге по		
	задание в прыжках;	-	ходьбу с	_	ять в подлезании		у, с поворотом по		
	упражнять в сохранени	И	выполнением	1	р и сохранении		алу; повторить		
	устойчивого равновеси:	Я	заданий;	_	сия при ходьбе		сатывание мячей,		
НЪ	при ходьбе на		упражнения в	1 -	ьшенной	_	ивая ловкость и		
Июнь	ограниченной площади		равновесии и	площад	и опоры.	глазо	омер; ползание по		
	опоры.		прыжках.			прям	прямой.		
	<b>№115</b> (Пензулаева, 78)		<b>№118</b> (Пензулаева,		(Пензулаева, 82)		<b>4</b> (Пензулаева, 84)		
	Цель: Упражнять в		80) Цель:	· ·	Упражнять в	-	ь: Упражнять в		
			Развивать реакцию		между	сохранении			
	поворотов на "углах"		на действия	1 -	етами, беге	_	равновесия при		
	зала (площадки);		водящего в	врассы	іпную; в	ходь	бе на		

	упражнять в	-	и задании;	сохранении				ограниченной
	приземлении на	упражн		-	стойчивого		_	площади опоры:
	полусогнутые ноги в	ı -	х в длину с		авновесия при			развивать умение
	прыжках в длину;		овторить		а повышенной	и опој	pe;	приземляться на
	развивать ловкость в		е мяча на	В	прыжках.			полусогнутые ноги в
	заданиях с мячом.		дальность.		N. 100 (T			прыжках.
	<b>№116</b> (Пензулаева,	` '	2119 (Пензулаева, 81) ель: Упражнять детей в		<b>№122</b> (Пензулаева,		-	<b>№125</b> (Пензулаева, 85)
	39) Цель: Упражнять			В	83) Цель: Уп	іражі	АТКЕ	Цель: Упражнять в
	детей в ходьбе со сменой направления		одьбе с выполнением даний; разучить		в ходьбе с	111011		прыжках с
	*	-	•		перешагиван	нисм,		приземлением на
	движения; в катании мяча друг другу,	бросание ме горизонтали			развивая координации	0		полусогнутые ноги; в энергичном
	развивая ловкость и	развивая гла	•		движений;	O		отталкивании мяча
	глазомер; повторить	•	зомер, в ползании н	เล	повторить за	алани	яв	при прокатывании
	ползание с опорой на	четверенька			прыжках и б			друг другу.
	ладони и ступни.	предметами	•		мяча.	Podu		Arj. Arj.j.
	<b>№126</b> (Пензулаева, 41)	<b>№129</b> (Пе		No	2 <b>132</b> (Пензулае	ва,	№135	(Пензулаева, 44)
	Цель: Повторить	,	Упражнять		в) Цель:			: Упражнять в ходьбе
	ходьбу и бег	в ходьбе и	-		овторять			ной по одному с
	врассыпную;	кругу, с п	оворотом	ИГ	ровые			нением заданий,
	упражнять в	по сигнал	y;	уп	гражнения с		_	ках из обруча в обруч,
	подлезании под шнур	повторити	•	MS	ячом. Закрепит	ID I	•	приземляться на
	и сохранении	-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		авыки в		-	огнутые ноги, упражнять катывании мяча друг
	равновесия при ходьбе	_	повкость и		ыжках. Учиты		другу, развивая координацию	
			ползание	ИГ	рать дружно.			ений и глазомер.
	площади опоры.	по прямой		<u> </u>	20100 (=			120426 (7)
	<b>№127</b> (Пензулаева, 41)		ензулаева, 42	)	<b>№133</b> (Пензул			<b>№136</b> (Пензулаева, 44)
	Цель: Упражнять в		іражнять в		Цель: Упраж			Цель: Повторить
	ходьбе между	сохранен		<u>.</u> .	беге, равнове			игровые упражнения
	предметами, беге	1 -	ия при ходь(	Je	прыжках. Раз			с прыжками и бегом. Учить быстро
	врассыпную; в сохранении	_	на ограниченной площади опоры:		ловкость в игровых упражнениях		ı <b>A</b>	становиться в круг.
	устойчивого		развивать умение		«Огуречик».			Воспитывать
	равновесия при ходьбе	-	приземляться на		Воспитывать			внимание, умение
<b>P</b>	на повышенной опоре;	-	олусогнутые ноги в		дружеские			слушать педагога.
Июль	в прыжках.	прыжках	~		взаимоотнош	ения	•	
N I		<b>№131</b> (Пензу		134	(Пензулаева, 4		1	<b>37</b> (Пензулаева, 44)
		42) Цель:			Упражнять в		Цел	ь: Закрепить
	Упражнять в ходьбе	Упражнять в	pa	вноі	весии при ход	ьбе	упра	ажнения в ходьбе
	-	прыжках с		-	аниченной			онной по одному с
	*	приземление			ди опоры, в			олнением заданий,
	*	полусогнуты			млении на		-	жках из обруча в
		в энергичног		•	огнутые ноги			уч, учить приземляться
	*	отталкивани	-		ках. Воспитыв			олусогнутые ноги.
	_*	при прокаты			вь к физическо	ОИ	_	ажнять в
	оросании мяча.	друг другу.	Ky.	льту	ypc.		_	катывании мяча до ентира.
			5.1	неде	та		Орис	лира.
	<b>№138</b> ([Пензулаева Физ	ическая	<b>№139</b> (Пен			.No 1 4	<b>(</b> Пе	нзулаева Физическая
	культура для малышей; 8		Физическая	•			,	ля малышей;130)
	Упражнять в прыжке в	· '	малышей; 3	-		-		одолжать закреплять
	места, бросать вдаль пр	-	Упражнять		•		ение ходить по	
	левой рукой, переступа		метании вд					ческой скамейке и
	препятствия, закреплят		руками из-			-		глубину, учить
	реагировать на" сигнал	ı,	катании мя	іча і	в воротики,	брос	ать и	ловить мяч;

воспитывать умение действовать по сигналу. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15см), длинная веревка, машина.

приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Материалы: 3-4 дуги, мячи по кол-ву детей.

способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: мяч средней величины, 1-2 гимнастические скамейки и.

**№141** (Пензулаева Физическая культура для малышей; 91) Цель: Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Материалы: стулья и шишки (маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.

**№14** (Пензулаева Физическая культура для малышей: 95) горизонтальную цель,

Цель: Учить бросать в прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Материалы: мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50Х50Х10см) или обруч (для метания).

**№147** (Пензулаева Физическая культура для малышей; 95)

Цель: Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Материалы:

погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25-30 см).

**№150** (Пензулаева Физкультурные занятия в д/с. младшая группа; №47) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; закрепить ползание по прямой. Оборудование: кубики, мячи, скамейки

**№142** (Пензулаева Физическая культура для малышей; 40) Цель: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости. преодолению робости, учить дружно играть. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, 1-2

наклонные доски.

**№145** (Пензулаева Физическая культура для малышей; 41) Цель: Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Материалы: флажки и мешочки с песком по количеству детей,

№148 (Пензулаева; 42) **Цель:** Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: пветные платочки (20Х20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки длинные (8-10 м) веревки

**№151** (Пензулаева Физкультурные занятия в д/с. младшая группа; №47) Цель: Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; закрепить ползание по прямой. Оборудование: кубики, мячи, скамейки

**№143** (Пензулаева **№146** (Пензулаева **№149** (Пензулаева №152 Пензулаева Физическая культура для Физическая культура для Физическая культура Физкультурные малышей; 132) малышей; 134) занятия в д/с. младшая для малышей; 136) Цель: Цель: Цель: Продолжать группа; № 47) Цель: Совершенствовать Совершенствовать учить бросать мяч вдаль от груди, Совершенствовать метание вдаль из-за метание вдаль одной умение ходить и головы и катание мяча рукой и прыжок в длину способствовать бегать по кругу, с с места, способствовать развитию чувства друг другу, способствовать поворотом по развитию смелости, равновесия и сигналу; умение развитию глазомера, ловкости, умению по координации прокатывать мяч координации движений сигналу прекращать движений. движение. Материалы: «змейкой», развивая и ловкости, учить Материалы: ловкость и глазомер; дружно играть и по 2 шишки или по 2 маленькие обручи и закрепить ползание быстро реагировать на маленьких мяча на кажмячи по количеству по скамейке. сигнал. Материалы: дого ребенка, 2 длинные летей, 1-2 Оборудование: погремушки и мячи по веревки, 4-5 обручей гимнастические кубики, мячи, количеству детей, мабольшого размера. скамейки, 3-4 скамейки больших обруча ленький обруч.

# 2.2.3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Месяц	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя			
				1e1	цении					
	<b>№1</b> (Пензулаева;19)		<b>№</b> 4 (Пензулаева; 21)		№7 (Пензулаева; 24)			Тензулаева; 26)		
	Цель: Упражнять дете		Цель: Учить детей		Цель: Упражнять		Цель: Продолжать учить			
	ходьбе и беге колонно	й по	энергично		детей в ходьбе			останавливаться по		
	одному; учить сохраня		отталкиваться от					пу воспитателя во		
	устойчивое равновеси		пола и приземляться	Я	одному, беге	_		ходьбы;		
	уменьшенной площади	И	на полусогнутые		врассыпную		-	плять умение		
	опоры; упражнять в		ноги при		(повторить 2-3 раза	1 -	•	ироваться при		
	энергичном отталкива	нии	подпрыгивании		в чередовании);			ье под шнур;		
	двумя ногами от пола		вверх, доставая до		упражнять в			снять в сохранении		
	(земли) и мягком		предмета; упражнят	Ъ	прокатывании			чивого равновесия		
	приземлении при		±		мяча, лазанье под			одьбе по		
	подпрыгивании.		мяча. Материалы:		шнур. Материалы:		уменьшенной площади			
9	Материалы: шнуры,		мячи.		шнур, мячи.	опоры. Материалы:				
<b>5P</b> ]	кегли.					Ш	нур,	мячи.		
СЕНТЯБРЬ	На свежем воздухе (на прогулке)									
H.			№5 (Пензулаева Л.И.;		<b>№</b> (Пензулаева; 26) <b>Цель</b>			№11 (Пензулаева; 29)		
CE	Упражнять в ходьбе и				Упражнять в ходьбе в обход			Цель: Разучить		
	беге колонной по		Упражнять в ходьбе предметов, поставленны				перебрасывание			
	одному и врассыпную	-	и беге по одному,		углам площадки; повторить			мяча друг другу,		
	умении действовать по		на носках; учить подбрасывание и ловлю		Ю		развивая ловкость			
	сигналу; развивать		катать обруч друг		яча двумя руками;			и глазомер;		
	ловкость и глазомер п	-	другу; упражнять в	_	пражнять в прыжках,			упражнять в		
	прокатывании мяча		прыжках.	-	азвивая точность			прыжках.		
	двумя руками.		Материалы:		риземления. <b>Матери</b>	алы	:	Материалы:		
	Материалы: мячи.		обручи.		ячи.			мячи.		
	N. 2				цении	20.4	_			
	<b>№3</b> (Пензулаева; 20) <b>Цель</b>		№6 (Пензулаева; 23)		<b>№9</b> (Пензулаева; 26)		,	ензулаева; 28)		
	Упражнять в ходьбе и		Цель: Учить детей		Цель: Упражнять			Продолжать учить		
	беге колонной по одно	ому;	энергично		в ходьбе колонной			станавливаться по		
	учить сохранять		отталкиваться от					игналу воспитателя во		
	устойчивое равновеси	е на	пола и		врассыпную	врег	мя х	ходьбы; закреплять		

уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Материалы: шнуры,

приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Материалы: мячи.

(повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Материалы: шнур, мячи.

умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнур, мячи.

кегли.

#### В помещении

**№13**(Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 30)

Цель: Учить 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. Материалы: шнуры, кегли.

**№16** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 33)

Цель: Учить 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.

Материалы: шнуры, кегли, обручи.

№19 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 35)

Цель: 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.

Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

**№22** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 36)

Цель: Упражнять в хольбе 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. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

На свежем воздухе (на прогулке)

№14 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 32) Цель: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Материалы: мячи, сетка.

**№17** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 34) Цель: Упражнять детей в хольбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

Материалы: шнуры, кегли, обручи.

**№20** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 36) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Материалы: шнуры, кегли, обручи.

**№23** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 38) Цель: Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Материалы: шнуры, кегли, обручи.

#### В помещении

№15 (Пензулаева; 32)

Цель: 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

**№18** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 34)

Цель: 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

**№21** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 36) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках

№24 (Пензулаева; 37)

Цель: 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.

	продвижением вперед.	тонност	ь направления		с продвижением	Л.	Ma	атериалы: шнуры,
	Материалы: шнуры,		в направления ия. <b>Материал</b> і		вперед. Матери			т <b>сриалы.</b> шнуры, гли, обручи, мячи.
	кегли.		ия. татериалі кегли, обручи,		шнуры, кегли,	IAJIDI	KCI	ли, ооручи, мичи.
	кегли.		кегли, ооручи,	,	* -			
		ИРКМ			обручи, мячи.			
	n.			неде				
	В помещении				воздухе			помещении
	<b>№25</b> (Пензулаева Л.И.		<b>№26</b> (Пензула					зулаева Физкультурные
	Физкультурные занятия в дет		Физкультурны					етском саду. Средняя
	саду. Средняя группа; 40) Ц		саду. Средняя і					Цель: Упражнять
	Упражнять детей в ходь		Упражнять в					одьбе и беге между
	беге между предметами	; В	изменением	_		-		ми; в прыжках на
	прыжках на двух ногах,		движения; хо					х, закреплять умение
	закреплять умение удера			•	предметами;			ть устойчивое
	устойчивое равновесие		сохранении 1	-		-		не при ходьбе на
	ходьбе на повышенной с	-	_		ощади опоры.			ной опоре.
	Материалы: шнуры, ке	гли,	Упражнять в	-			-	лы: шнуры, кегли,
	кубики.		Материалы			куби	ки.	
			В по	мещ	ении			
	<b>№28</b> (Пензулаева Л.И.		ензулаева Л.И.		<b>4</b> (Пензулаева Л.И.		,	Пензулаева Л.И.
	Физкультурные занятия в		урные занятия		культурные занятия			іьтурные занятия в
	детском саду. Средняя		саду. Средняя	ком саду. Средняя			м саду. Средняя группа;	
	группа; 40) <b>Цель</b> :	группа; 4	· ·	па; 44) <b>Цель</b> :			ель: Упражнять детей	
	Упражнять в ходьбе и	-	ражнять в ходьбе Упражнять детей эте по кругу, в ходьбе и беге с					ьбе и беге с
	беге между						остановкой по сигналу	
	предметами; в	и беге на		енением			тателя; в ползании	
	прыжках на двух	В	_	равления			воте по	
	•	ногах, закреплять приземл			жения; в бросках			стической скамейке,
	умение удерживать	_	нутые ноги в		а о землю и ловл			вая силу и ловкость;
	устойчивое	прыжка			двумя руками;		-	рить задание на
	равновесие при ходьбе	-	івании мяча.		горить ползание			нение устойчивого
	на повышенной опоре.	Матери						весия. Материалы:
	Материалы: шнуры,	шнуры,	· ·	1 71				ы, кегли, обручи,
	кегли, кубики.	обручи,		, 10			иячи.	
	70.00		а свежем воздухе (на прогулке)					
<b>P</b>	<b>№29</b> (Пензулаева Л.И.		<b>2</b> (Пензулаева Л.І		№35 (Пензулаев			<b>№38</b> (Пензулаева Л.И.
НОЯБРЬ	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп		сультурные заняти ком саду. Средняя		Физкультурные занятия			изкультурные занятия в тском саду. Средняя
<b>B</b> C	41) Цель: Упражнять в		ком саду. Средня па; 43) <b>Цель:</b>	1	детском саду. Средняя группа; 45) <b>Цель:</b> Упражнять детей в			уппа; 47)
H	ходьбе и беге с		па, 43) <b>цель.</b> торить ходьбу	C			_	ель: Упражнять
	изменением направлени		олнением	C	ходьбе между	ich b		етей в ходьбе и беге
	движения; ходьбе и беге		инением ний; бег с		предметами, н	e	1	о кругу, взявшись за
	«змейкой» между		ешагиванием;		задевая их;			уки; развивать
	предметами; сохранении	_	ажнение в		упражнять в			пазомер и силу
	равновесия на		жках и		прыжках и бег	ec		оска при метании на
	уменьшенной площади	-	жках и катывании мяч	9 B	ускорением.		_	альность, упражнять
	опоры. Упражнять в	_	мом направлен		Материалы: 1	IIIWni		прыжках.
	<u> </u>		г <b>ериалы:</b> шну <sub>ј</sub>		кегли, обручи.	шур	,	Гатериалы: шнуры,
	мячи, сетка.		и, обручи, мяч	-	Remi, copy in			егли, обручи.
		I KOI JI			ении			
	<b>№30</b> (Пензулаева	<b>№33</b> (1	Пензулаева Л.И.		<b>б</b> (Пензулаева Л.И.		No39	(Пензулаева Физкультурные
	Физкультурные занятия в		ьтурные		о (пензуласва л.и. культурные занятия	В		я в детском саду. Средняя гр.;
	детском саду. Средняя		в детском саду.		ком саду. Средняя			ель: Упражнять
	группа; 41) Цель:	_	группа; 43)	груп	па; 44) Цель:		дете	й в ходьбе и беге с
	Упражнять в ходьбе и		Упражнять в	Упр	ажнять в ходьбе	и	оста	новкой по сигналу
	беге между		и беге по	беге	е с изменением		восп	итателя; в ползании
	предметами; в прыжках	кругу,	в ходьбе и	нап	равления движе	ния;	на ж	сивоте по

					1		
	на двух ногах,	беге на носках; в	-	росках мяча о землю		настической	
	закреплять умение	приземлении на	ИЛ	овле его двумя	скам	иейке, развивая силу	
	удерживать устойчиво		рук	ами; повторить	и ло	вкость; повторить	
	равновесие при ходьбе	в прыжках; в	ПОЛ	гзание на	зада	задание на сохранение	
	на повышенной опоре.	прокатывании	чет	вереньках.	усто	устойчивого равновесия.	
	Материалы: шнуры,	мяча. Материалы:	Ma	териалы: шнуры,	Ma	Материалы: шнуры,	
	кегли, кубики.	шнуры, кегли,		ли, обручи, мячи.		и, обручи, мячи	
	, <b>,</b>	обручи, мячи.		, 13		7 17 7	
			OMEII	цении			
	№40(Пензулаева Л.И.	<b>№ 43</b> (Пензулаева Л.И		<b>№ 46</b> (Пензулаева Л.И.	No	49 (Пензулаева	
	Физкультурные занятия в	Физкультурные занятия		Физкультурные занятия		зкультурные занятия в	
	детском саду. Средняя	детском саду. Средняя	ь	в детском саду. Средняя		ском саду; 54)	
	группа; 48) Цель:	группа; 50) Цель:		группа; 52) <b>Цель:</b>		ель: Упражнять в	
	Упражнять детей в	Упражнять детей в		Упражнять детей в		йствиях по заданию	
	ходьбе и беге по кругу.	-	1 119	ходьбе колонной по		спитателя в ходьбе и	
	100	1 1 1	ы па	одному; развивать			
	взявшись за руки;	месте; в прыжках с		ловкость и глазомер		ге; учить	
	развивать глазомер и	приземлением на		при перебрасывании		авильному хвату рук	
	силу броска при	полусогнутые ноги;		мяча друг другу;		края скамейки при	
	метании на дальность,	развивать глазомер	И	повторить ползание н	a	лзании на животе;	
	упражнять в прыжках.	ловкость при		четвереньках.		вторить упражнение	
	Материалы: шнуры,	прокатывании мяча		Материалы:	-	равновесии.	
	кегли, кубики.	между предметами.		шнуры, кегли,	Материалы: шнуры,		
		Материалы: шнуры	ы,	обручи, мячи.	ке	гли, обручи, мячи.	
		кегли, обручи, мячи		13			
		На свежем во	здух	е (на прогулке)			
	<b>№41</b> (Пензулаева Л.И.	№ 44 (Пензулаева Л.И.		№ 47 (Пензулаева Л.І	И.	<b>№50</b> (Пензулаева Л.И.	
	Физкультурные занятия в	Физкультурные занятия	В	Физкультурные заняти		Физкультурные занятия	
<b>P</b>	детском саду. Средняя	детском саду. Средняя		детском саду. Средняя		в детском саду.	
<b>ДЕКАБРЬ</b>	группа; 49) Цель:	группа; 51) Цель: Учи		группа; 54) Цель:		Средняя группа; 56)	
Κ	Упражнять в ходьбе и	детей брать лыжи и		Закреплять навык		Цель: Закреплять	
$\Xi$	беге между	переносить их на пл	ече к		В	навык	
$\vdash$	сооружениями из снега	і; месту занятий;	песту занятий; ходьбе на лыжах;			передвижения на	
	в умении действовать	упражнять в ходьбе		упражнять в метан	ии	лыжах скользящим	
	по сигналу воспитателя	я. ступающим шагом.		на дальность снежко		шагом.	
	Материалы: мячи,	Материалы: шнурн	ы,	развивая силу брос	ка.	а. Материалы: лыжи.	
	сетка.	кегли, обручи, мячи		Материалы: лыжи	1.		
		Вп	омец	цении			
	№ 42 (Пензулаева Л.И.	№ 45 (Пензулаева Л.И.		<b>№ 48</b> (Пензулаева Л.И.		51(Пензулаева	
	Физкультурные занятия в	Физкультурные занятия в		Физкультурные занятия		зкультурные занятия в	
	детском саду. Средняя	детском саду. Средняя груп	іпа;	в детском саду. Средняя		ском саду; 56)	
	группа; 49)	50) Цель: Упражнять		группа; 53) Цель:		ель: Упражнять в	
	Цель: Упражнять	детей в перестроении в		Упражнять детей в		йствиях по заданию	
	детей в ходьбе и беге	пары на месте; в прыж	ках	ходьбе колонной по	ВО	спитателя в ходьбе и	
	по кругу, взявшись	с приземлением на		одному; развивать	беі	ге; учить	
	за руки; развивать	полусогнутые ноги;		ловкость и глазомер	пра	авильному хвату рук	
	глазомер и силу	развивать глазомер и		при перебрасывании	за	края скамейки при	
	броска при метании	ловкость при		мяча друг другу;	, по	лзании на животе;	
	на дальность,	прокатывании мяча ме	жду	повторить ползание на четвереньках.	ı	вторить упражнение	
	упражнять в	предметами.	. ,5	материалы:		равновесии.	
	прыжках.	Материалы: шнуры,		шнуры, кегли,		атериалы: кегли,	
	Материалы: шнуры,	кегли, обручи, мячи.		* * '		ручи, мячи.	
	кегли, кубики.	, -r <i>J</i> ,		обручи, мячи.		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
P	·	Вп	омен	цении			
HHBAPB	№52 (Пензулаева	№ 55 (Пензулаева		(Пензулаева Л.И.		(Пензулаева Л.И.	
$\mathbf{B}_{\ell}$	Физкультурные занятия в	Л.И. Физкультурные		ультурные занятия в		льтурные занятия в	
H	детском саду. Средняя	занятия в детском		сом саду. Средняя		м саду. Средняя группа;	
¬	группа; 58) Цель:	саду. Средняя группа;	групп	ıa; 61) <b>Цель:</b>	63) <b>Ц</b> (	ель: Упражнять в	

Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в прыжках; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнуры, кегли, кубики.

59) Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под Материалы: шнуры,

кегли, обручи, мячи.

На свежем воздухе (на прогулке)

№ 53 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 59) Цель: Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Материалы: лыжи.

**№ 56** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 61) Цель: Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Материалы: лыжи. № 59 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 63) Цель: Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Материалы: лыжи.

№ 62 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 65) Повторить занятие 21.

### В помешении

№ 54 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя гр.; 58)

Цель: Упражнять детей в прыжках, ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнуры, кегли.

№ 57 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 59) Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

**№ 60** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 61) Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

**№ 63** Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 63) Цель: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Материалы: кегли, обручи, мячи

#### В помещении

№ 64 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 66)

Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге межлу предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

Материалы: шнуры, кегли, кубики.

№ 67 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 67) Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

**№ 70** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, с.69) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Материалы: шнуры,

кегли, обручи, мячи.

**№ 73** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, с.71) Цель: Упражнять

детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.

На свежем воздухе (на прогулке)

№ 65 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 67)

Цель: Повторить

**№ 68** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 69)

Цель: Повторить

**№ 71** (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 71)

Цель: Упражнять детей в метании снежков на

**№ 74** (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 72)

Цель: Развивать

	метание снежков в	игровые	дал	ьность, катании на	ловкость и глазомер
	цель, игровые задания	упражнения с бегом,		ках с горки	при метании снежков;
	на санках. Материалы	-	Ma	<b>териалы:</b> санки.	повторить игровые
	санки.	Материалы: снег.			упражнения.
		В пом	1		
		<b>№ 69</b> (Пензулаева		72 (Пензулаева Л.И.	№ 75 (Пензулаева Л.И.
		Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 68)		вкультурные занятия в	Физкультурные занятия в
	• •	цетском саду. Средняя; 68) Цель: Упражнять детей		ском саду. Средняя ппа; 69)	детском саду. Средняя группа; 72)
	**	в ходьбе с		ль: Упражнять	Цель: Упражнять детей
		выполнением заданий		ей в ходьбе и беге	в ходьбе с изменением
	_	по команде	вра	ссыпную между	направления движения;
	-	воспитателя, в прыжках	пре	едметами; в ловле	повторить ползание в
		из обруча в обруч;	мяч	на двумя руками;	прямом направлении,
		развивать ловкость при	зак	реплять навык	прыжки между
		прокатывании мяча	пол	тзания на	предметами.
	Материалы:	между предметами.		вереньках.	Материалы: кегли,
	шнуры, кегли.	<b>Материалы:</b> шнуры,		териалы: шнуры,	обручи, мячи
			кег	ли, обручи, мячи.	
		В пом	меще	ении	
	<b>№76</b> (Пензулаева	№79 (Пензулаева Л.И.		32 (Пензулаева	№ 85 (Пензулаева Л.И.
	Физкультурные занятия в	Физкультурные занятия в		вкультурные занятия в	Физкультурные занятия в
	детском саду. Средняя; 66) <b>Цель:</b> Упражнять	детском саду. Средняя группа; 76)		ском саду. Средняя ппа; 78) <b>Цель:</b>	детском саду. Средняя группа; 80)
	детей в ходьбе и беге	Цель: Упражнять		ражнять детей в	Цель: Упражнять детей
	по кругу с	детей в ходьбе с	-	ражнять детен в цьбе и беге по	в ходьбе и беге
	изменением	выполнением заданий		лу; ходьбе и беге с	врассыпную, с
	направления	по команде		полнением задания;	остановкой по сигналу
	движения и беге	воспитателя; в		вторить	воспитателя; повторить
	врассыпную;	прыжках в длину с	про	окатывание мяча	ползание по скамейке
	повторить	места, в бросании	мех	жду предметами;	«по-медвежьи»;
	упражнения в	мячей через сетку;	упр	ражнять в ползании	упражнения в
	равновесии и	повторить ходьбу и		животе по	равновесии и прыжках.
	прыжках.	бег врассыпную.		мейке.	Материалы: шнуры,
	Материалы: шнуры,	<b>Материалы:</b> шнуры, кегли, обручи, мячи.		териалы: шнуры,	кегли, обручи, мячи.
J	кегли, кубики.	1,0		ли, обручи, мячи.	
MAPT	№77 /п	На свежем возд		· · · · /	No 96 /H
M	№77 (Пензулаева Физкультурные занятия в	№ 80 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в		<b>№ 83</b> (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в	<b>№ 86</b> (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в
	детском саду. Средняя; 67)	детском саду. Средняя		детском саду. Средняя	детском саду. Средняя
	Цель: Развивать	группа; 77) Цель:		группа; 79) Цель:	группа; 72)
	ловкость и глазомер	Упражнять детей в		Упражнять детей в	Цель: Упражнять
	при метании в цель;	ходьбе, чередуя с		беге на выносливость	·
	упражнять в беге;	прыжками, в ходьбе с		в ходьбе и беге межд	
	закреплять умение	изменением		предметами; в	и коротким шагом;
	действовать по сигналу	-		прыжках на одной	повторить упражнения
	воспитателя.	в беге в медленном		ноге (правой и левой,	с мячом, в равновесии и прыжках.
	Материалы: предметы	_		попеременно).	и прыжках. <b>Материалы</b> : мячи
	для метания.	чередовании с ходьбо В пом		<b>Материалы:</b> мячи.	Parmana, mili m
	№78 (Пензулаева	<b>№ 81</b> (Пензулаева Л.И.		<b>84</b> (Пензулаева Л.И.	<b>№ 87</b> (Пензулаева
	Физкультурные занятия в	Физкультурные занятия в		зкультурные занятия в	Физкультурные занятия в
	детском саду. Средняя; 67)	детском саду. Средняя	дет	ском саду. Средняя	детском саду. Средняя
	Цель: Упражнять в	группа; 77) Цель:		лпа; 79) <b>Цель:</b>	группа;81) Цель:
	ходьбе и беге по	Упражнять в ходьбе с		ражнять детей в	Упражнять в ходьбе и
	кругу с изменением	выполнением заданий	XO,	дьбе и беге по кругу;	беге врассыпную, с

хольбе и беге с направления по команде остановкой по сигналу движения и беге воспитателя; в выполнение воспитателя; повторить ползание по скамейке врассыпную; прыжках в длину с задания; повторить повторить места, в бросании прокатывание мяча «по-медвежьи»; мячей через сетку; упражнения в между предметами; упражнения в повторить ходьбу и равновесии и прыжках. равновесии и упражнять в ползании бег врассыпную. Материалы: кегли, прыжках. на животе по скамейке. Материалы: шнуры, Материалы: шнуры, обручи, мячи Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи. кегли, обручи, мячи. кегли. В помешении № 94 (Пензулаева № 88 (Пензулаева № 91 (Пензулаева № 97 (Пензулаева Физкультурные занятия Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в в детском саду. детском саду. Средняя; 84) детском саду. Средняя; 83) детском саду. Средняя Средняя группа; 82) **Цель:** Упражнять в группа; 80) Цель: Упражнять детей в Цель: Упражнять детей Цель: Упражнять ходьбе и беге по кругу, ходьбе с выполнением летей в хольбе и в хольбе и беге заданий по сигналу взявшись за руки, ходьбе беге в колонне по врассыпную, с воспитателя; и беге врассыпную; одному, ходьбе и остановкой по сигналу метании мешочков в развивать ловкость и беге врассыпную; воспитателя; повторить глазомер при метании горизонтальную цель; повторить задания. ползание по скамейке на дальность, в закреплять умение В равновесии и ползании на «по-медвежьи»; занимать правильное прыжках. упражнения в исходное положение в четвереньках. Материалы: равновесии и прыжках. Материалы: шнуры, прыжках в длину с места. Материалы: шнуры, шнуры, кегли, кегли, обручи, мячи. Материалы: шнуры, кубики. кегли, обручи, мячи. кегли, обручи, мячи. На свежем воздухе (на прогулке) № 89 (Пензулаева Л.И. **№ 92** (Пензулаева Л.И. № 95 (Пензулаева **№ 98** (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в детском саду. Средняя детском саду. Средняя детском саду. Средняя детском саду. Средняя группа; 87) группа; 72) группа; 83) Цель: группа; 85) Цель: Цель: Упражнять Цель: Упражнять Упражнять детей в Повторить ходьбу и бег детей в ходьбе и беге детей в ходьбе ходьбе и беге с поиском по кругу; упражнения в с остановкой на попеременно своего места в колонне прыжках и подлезании: сигнал воспитателя; в широким и коротким в прокатывании упражнять в умении перебрасывании шагом; повторить обручей; повторить сохранять устойчивое мячей друг другу, упражнения с мячом, упражнения с мячами. равновесие при ходьбе развивая ловкость и в равновесии и Материалы: предметы и беге по ограниченной глазомер. прыжках. для метания. площади опоры. Материалы: мячи. Материалы: мячи Материалы: ворота В помещении № 96 (Пензулаева № 90 (Пензулаева № 93 (Пензулаева № 99 (Пензулаева Л.И. Физкультурные Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 84) занятия в детском детском саду. Средняя детском саду. Средняя; 85) саду. Средняя группа; Цель: Упражнять детей в группа; 81) Цель: Цель: Упражнять в 83) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе с выполнением Упражнять взявшись за руки, ходьбе и ходьбе и беге заданий по сигналу детей в ходьбе и беге врассыпную; метании врассыпную, с воспитателя; беге в колонне по мешочков в остановкой по сигналу развивать ловкость и одному, ходьбе и воспитателя; повторить горизонтальную цель; глазомер при метании беге врассыпную; закреплять умение ползание по скамейке на дальность, повторить задания занимать правильное «по-медвежьи»; повторить ползание в равновесии и исходное положение в упражнения в на четвереньках. прыжках. прыжках в длину с места. равновесии и прыжках. Материалы: шнуры,

5 неделя

кегли, обручи, мячи.

Материалы: кегли,

обручи, мячи

Материалы: шнуры, кегли,

обручи, мячи.

Материалы:

шнуры, кегли.

	№ 97 (Пензулаева Физку	пьтупные	<b>№ 98</b> (Пензула	ева ЛИ	.No 99 (T	Іензулаева Физкультурные		
	занятия в детском саду. С		Физкультурные			з детском саду. Средняя		
	80) Цель: Упражнять		детском саду. С			1) Цель: Упражнять детей		
	ходьбе и беге врассы			ражнять детей		е и беге врассыпную, с		
	остановкой по сигнал	•	в ходьбе попе					
		•	1			остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание		
	воспитателя; повтори		_			-		
	по скамейке «по-меде	•	упражнения с	•		ейке «по-медвежьи»;		
	упражнения в равново		• •			ения в равновесии и		
	прыжках. Материаль	ы: шнуры,	равновесии и	-	-	х. Материалы: кегли,		
	кегли, обручи, мячи.		Материалы:		обручи,	МЯЧИ		
-	70.100			ещении		72.100		
	<b>№ 100</b> (Пензулаева	<b>№ 103</b> (Пензу		<b>№ 106</b> (Пензулае		<b>№ 109</b> (Пензулаева Л.И.		
	Физкультурные занятия	Физкультурные		Физкультурные зап		Физкультурные занятия в		
	в детском саду.	детском саду. С	_	детском саду. Сред		детском саду. Средняя		
	Средняя группа; 87)	группа; 89) Це		группа; 90) Цель:		группа; 92) Цель:		
	Цель: Упражнять в	Упражнять в		Повторить ходь	-	Упражнять детей в		
	ходьбе и беге	парами, в сох	-	сменой ведущег	-	ходьбе с высоким		
	врассыпную;	устойчивого	-	упражнять в пр		подниманием колен, беге		
	повторить	при ходьбе п		в длину с места	;	врассыпную, в ползании		
	упражнения в	уменьшенно	й площади	развивать ловко	ость в	по скамейке; повторить		
	равновесии и	опоры; повто	рить	упражнениях с	мячом.	метание в вертикальную		
	прыжках.	прыжки в дл	ину с места.	Материалы: ш	нуры,	цель. Материалы:		
	Материалы: кегли,	Материалы	: шнуры,	кегли, обручи, м	лячи.	шнуры, кегли, обручи,		
	шнуры, кубики.	кегли, обруч	и, мячи.			мячи.		
Ī				ухе (на прогулк	e)			
Ī	<b>№ 101</b> (Пензулаева		нзулаева Л.И.	<b>№ 107</b> (Пензулае		№ 110 (Пензулаева		
	Физкультурные занятия в		ные занятия в	Физкультурные зап		Физкультурные занятия в		
	детском саду. Средняя; 88			детском саду. Сред		детском саду. Средняя		
	Цель: Упражнять	группа; 90)		Цель: Упражня		группа; 93) Цель:		
MAЙ	детей в ходьбе и беге	Упражнят		ходьбе с остано	вкой	Упражнять в ходьбе с		
X	между предметами; в	ходьбе ко.	понной по	по сигналу		высоким подниманием		
	равновесии;	одному в	нередовании	воспитателя; хо	дьбе и	колен, беге врассыпную,		
	перебрасывании мяча	. с прыжкам	ли;	бегу по кругу;		в ползании по скамейке;		
	Материалы:	повторить	игровые	повторить задан	ния с	повторить метание в		
	предметы для	упражнен	ия с мячом.	бегом и прыжками.		вертикальную цель.		
	метания.	Материал	ы: мячи. Материалы: мячи.			Материалы: мячи		
			В пом	ещении				
	<b>№ 102</b> (Пензулаева	№ 105 (Пензу	паева Л.И.	№ 108 (Пензула	ева Л.И.	<b>№ 111</b> (Пензулаева Л.И.		
	Л.И. Физкультурные	Физкультурные		Физкультурные з		Физкультурные занятия в		
	занятия в детском саду.	•	редняя группа;	детском саду. Ср		детском саду. Средняя		
	Средняя группа; 88)	90) Цель: Уп	L	группа; 91) Цел		группа; 93) Цель:		
	<b>Цель</b> : Упражнять в ходьбе и беге	детей в ходь		Повторить ход	•	Упражнять в ходьбе с		
	, ,	сохранении у		сменой ведущ	-	высоким подниманием		
	врассыпную;	•	ри ходьбе по	упражнять в п	-	колен, беге		
	повторить	уменьшенно		в длину с мест		врассыпную, в		
	упражнения на		рить прыжки	развивать лові		ползании по скамейке;		
	равновесие и	в длину с мес		упражнениях о		повторить метание в		
	прыжки.	Материалы	• •	Материалы:	• 1	вертикальную цель.		
	Материалы:	кегли, обруч	и, мячи.	кегли, обручи,	мячи.	Материалы: кегли,		
	шнуры, кегли.					обручи, мячи		
	<b>№112</b> (Пензулаева Л.И.	<b>№115</b> (Пензу		<b>№118</b> (Пензулае		<b>№121</b> (Пензулаева Л.И.		
	Физкультурные занятия в	Физкультурные		Физкультурные зан		Физкультурные занятия в		
	детском саду. Средняя группа; 87) <b>Цель</b> :	детском саду. ( 89) <b>Цель:</b> Уг		детском саду. Сред группа; 90) <b>Цель</b>		детском саду. Средняя группа; 92) <b>Цель:</b> Упражнять в		
	Упражнять в ходьбе	ходьбе пара	•			угражнять в ходьбе с высоким		
	и беге врассыпную;	_	ми, в устойчивого			подниманием колен,		
	•	равновесия	•		-			
	повторить	1 равновесия	при ходьое	упражнять в п	рыжках	беге врассыпную, в		

	THE COMMON OF THE PARTY OF THE	1.		Τ.		
	упражнения в		по уменьшенной		длину с места;	ползании по скамейке;
	равновесии и		площади опоры;		азвивать ловкость в	повторить метание в
	прыжках.		повторить прыжки в		пражнениях с мячом.	вертикальную цель.
	<b>Материалы:</b> шнуры кегли, кубики.	-	длину с места.		<b>Гатериалы:</b> шнуры,	Материалы: шнуры,
			<b>Материалы:</b> шнуры, кегли, обручи, мячи.	K	егли, обручи, мячи.	кегли, обручи, мячи.
	<b>№113</b> (Пензулаева Л.И.		<b>№116</b> (Пензулаева Л.И.	No 1	19 (Пензулаева	<b>№122</b> (Пензулаева Л.И.
	Физкультурные занятия в		Физкультурные занятия в		ту (пензулаева сультурные занятия в	Физкультурные занятия в
	детском саду. Средняя		детском саду. Средняя		ком саду. Средняя; 92)	детском саду. Средняя гр.; 93)
	группа; 88)		группа; 74) <b>Цель:</b>		<b>ь:</b> Упражнять детей	Цель: Упражнять детей
	Цель: Упражнять		• ' '		дьбе с остановкой	в ходьбе с высоким
	детей в ходьбе и беге		ходьбе колонной по		сигналу	подниманием колен,
	между предметами;	В	одному в чередовании		питателя; ходьбе и	беге врассыпную, в
	равновесии; перебрасывании мяч	ro	с прыжками;	-	у по кругу;	ползании по скамейке;
	Материалы:	ıa.	повторить игровые		торить задания с	повторить метание в
	предметы для метан	וזמ	упражнения с мячом.		ом и прыжками.	вертикальную цель.
HP			Материалы: мячи.		териалы: мячи.	Материалы: мячи
ИЮНЬ	<b>№114</b> (Пензулаева Л.И. Физкультурные		117 (Пензулаева Л.И. вкультурные занятия в детском		20 (Пензулаева Л.И. сультурные занятия в	№123 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в
[1]	занятия в детском саду.		у. Средняя группа; 90) Цель:		ком саду. Средняя группа;	детском саду. Средняя группа;
	Средняя группа; 88)		ражнять в ходьбе		<b>Цель:</b> Повторить	76) Цель: Упражнять
	Цель: Упражнять		рами, в сохранении	ход	ьбу со сменой	детей в ходьбе с
	детей в ходьбе и	-	гойчивого равновесия	вед	ущего; упражнять в	высоким подниманием
	беге врассыпную;	•	и ходьбе по	пры	іжках в длину с	колен, беге врассыпную,
	повторить		еньшенной площади	мес	та; развивать	в ползании по скамейке;
	упражнения в	•	оры; повторить	лов	кость в	повторить метание в
	равновесии и	прі	ыжки в длину с места.	-	ажнениях с мячом.	вертикальную цель.
	Materia III.		атериалы: шнуры,		териалы: шнуры,	Материалы: кегли,
	шнуры, кегли.	кег	тли, обручи, мячи.	кегл	ти, обручи, мячи.	обручи, мячи
	<b>№124</b> (Л. И. Пензулаева;	94)	<b>№127</b> (Л. И. Пензулаева;	No	<b>130</b> (Пензулаева; 97)	<b>№133</b> (Л. И. Пензулаева;
	Цель: Упражнять		96) <b>Цель:</b> Повторить	Цель: Упражнять в		98) Цель: Упражнять в
	детей в ходьбе парам	ИИ	ходьбу со сменой		дьбе и беге между	ходьбе и беге по
	Упражнять детей в		ведущего. Повторить	предметами; повторить		′ ′
	ходьбе и беге		ходьбу с поиском	_	окатывание мячей	сохранении
	врассыпную.		своего места в	_	уг другу; продолжаті	-
	Упражнять детей в		колонне. Упражнять в	уп	ражнять в ползании	ходьбе на
	сохранении равнове	сия	прыжках с	на четвереньках по		повышенной опоре;
	на повышенной опор	e	препятствием.		мнастической	упражнять в прыжках
	Упражнять детей в		Развивать ловкость	ск	амейке; воспитывать	через шнуры.
	прыжках.		при метании на	_	авильную осанку.	Оборудование:
P	Оборудование:		дальность.		борудование: мячи,	шнуры, скамейка
ИЮЛЬ	кубики, скамейка		Оборудование: 5		мнастическая	гимнастическая
II	гимнастическая		брусков	СК	амейка.	120104
	<b>№125</b> (Пензулаева; 95)		№ 128 (Пензулаева; 96)		<b>№131</b> (Пензулаева; 97)	№134 (Пензулаева; 99)
	Цель: Упражнять		Цель: Упражнять в		Цель: Упражнять в	Цель: Продолжать
	детей в ходьбе парам		ходьбе и беге между		ходьбе и беге с	упражнять в ходьбе и
	Упражнять в ходьбе	И	предметами. Повторить		перешагиванием	беге по кругу;
	беге врассыпную.		прокатывание мячей др	уı,	через препятствие.	упражнять в
	Упражнять в		другу. Продолжать	ra	Повторить	сохранении равновесия при ходьбе на
	сохранении		упражнять в ползании н четвереньках по	ıa	упражнения в лазанье и	при ходьое на повышенной опоре;
	равновесия на повышенной опоре		гимнастической скамей	кe	равновесии	упражнять в прыжках
	Упражнять в прыжк	av	Воспитывать правильну		Оборудование:	через шнуры.
	Оборудование: мяч		осанку. Оборудование:		гимнастическая	Оборудование: шнуры,
	набивной, скамейка	гимнастическая скамей		стенка, доска,	скамейка	
	monbhon, chamenta		111WIII CORUM CRUMONI	,	отопии, доски,	Jamesina

	гимнастическая.	M	ячи	1	кубики		гимнастическая			
	<b>№126</b> (Пензулаева;		вный досуг№129	<b>№</b> 1.		Спорт	гивный досуг «Я люблю			
	79) Цель:	_	ствуй, солнышко!»	(Пен	вулаева; 76)		льтуру!» №135			
	Повторить	-	Рормировать у дете	TT	ь:		Формировать здоровый			
	ходьбу со		ай образ жизни,	Про	должать		жизни, желание и			
	сменой	-	е и умение правилы	но упра	ажнять	-	е правильно двигаться			
	ведущего.		ся (разговор на тем		ей в ходьб	,   -	вор на тему «Как хорошо			
	Повторить		е - хорошее	и бе	ге с	-	аться физкультурой»;			
	ходьбу с		іко; учить ходить и	пере	ешагиван		ходить и бегать в			
	поиском своего		в колонне по одному	v: М Ч6	ерез		не по одному;			
	места в колонне.		ерестраиваться из		пятствие.		перестраиваться из			
	Упражнять в	•	ы по одному в пары	. Пов	торить		ны по одному в пары;			
	прыжках с		ять в лазании и		ажнения і	_	нять в лазании и			
	препятствием.		нии; упражнять в	лаза	нье и		зании; упражнять в			
	Развивать		и предметов;	раві	новесии		нии предметов;			
	ловкость при	-	ять в прыжках в	Обо	рудовани		нять в прыжках в длину			
	метании на	длину с	-	ГИМ	настичесь		та. Оборудование:			
	дальность.		ование: верёвка,	стен	іка, доска		ка, гимнастическая			
	Оборудование:		гическая лестница,	куб	ики	_	ица, мячи, обручи.			
	5 брусков	мячи, о				31001111	ingu, iiii iii, eepy iiii			
	5 орусков мячи, ооручи. 5 неделя									
	<b>№136</b> (Пензулаева; 99	)	<b>№137</b> (Л. И. Пензулае		пь:	. <b>№138</b> (Пе	нзулаева; 101)			
	Цель: Повторить ходьбу Упражнять в ходьбе и					,	ражнять детей в ходьбе и			
	с выполнением заданий. врассыпную с остано						сыпную с остановкой на			
	Упражнять детей в					-	спитателя; упражнять в			
	прыжках. Развивать лазанье под шнур. У						од шнур; упражнять в			
	ловкость в заданиях с прокатывании мяче						ании мячей между			
	мячом. Оборудование: предметами. Разви		ивать лов	кость	предмета	ми; развивать ловкость				
	мячи, скакалки		Оборудование: ш	нур, кегл	и, мячи	Оборудон	вание: шнур, кегли, мячи			
	<b>№ 139</b> (Пензулаева;	№ 142	<b>2</b> (Пензулаева; 102)	<b>№</b> 145 (1	Пензулаева	; 96)	<b>№148</b> (Пензулаева; 97)			
	100) Цель:		упражнять в	, ,	-	ь в ходьбе	Цель: Упражнять			
	повторить ходьбу	ходьб	е колонной по	и беге м	иежду пре	дметами.	детей в ходьбе и беге			
	с выполнением		гу. Упражнять в	-	ить прока		с перешагиванием			
	заданий;		е переменным		руг другу		через препятствие.			
	упражнять детей в		и через шнуры.	-	жать упра		Повторить			
	прыжках;	_	олжать упражнять			ереньках	упражнения в лазанье			
	развивать	-	ювесии.		астическ		и равновесии.			
	ловкость в	_	олжать упражнять		ке; воспит		Оборудование: доска,			
	заданиях с мячом	в пры		-	ьную осан	•	гимнастическая			
	Оборудование:		удование: шнуры,		ование: 1		стенка, кубики.			
ABLYCT	мячи, скакалки <b>№140</b> (Пензулаева;	кубик <b>№143</b>	и Спортивный досуг		гическая (	Пензулаева;	47) <b>№149</b> (Пензулаева; 65)			
Ţ	64) <b>Цель:</b>		к солнышку» Цель			пензуласва, Упражнять				
AB	упражнять в		ировать здоровый о			лражилть ходьбе	упражнять в ходьбе			
,	ходьбе и беге		провать здоровый оч н, желание и умение	-		. Упражня:	· -			
	врассыпную с		льно двигаться (раз		-	ходьбе и	Упражнять в			
	остановкой на		«Плохое - хорошее	товор па	1 ' '	ассыпную.	сохранении			
	сигнал	_	шко; учить ходить	и бегать	_	нять детей	-			
	воспитателя; в		онне по одному;	n octuib	сохран		ходьбе на			
	лазанье под шнур;		перестраиваться из	<b>.</b>	равнов		повышенной опоре.			
	упражнять в	-	ны по одному в пар		-	ени на енной опор	=			
	прокатывании		ны не одному в нар снять в лазании и	,		итол опор нять детей	_			
	мячей между		зании; упражнять в		прыжка		шнуры			
	предметами;		нии предметов; упр		-	цование:	Оборудование:			
	развивать	_	жках в длину с мест		кубики		шнуры,			
<u>.                                    </u>			•							

ловкость	Оборуд	цование: верёвка, мяч	и, гимнастическая			гимнастическая		
Оборудование:	гимнас	тическая лестница,	скамейка			скамейка		
шнур, кегли	обручи	•						
<b>№141</b> (Пензулаева Л.И	№141 (Пензулаева Л.И.;19) №144 (Пензулаева; 21)			7 (Пензулаева Л.И.;	№150 (Пензулаева; 26)			
Цель: Упражнять	в ходьбе	Цель: Учить	ь 24) Цель:			Цель: Продолжать учить		
и беге колонной по	)	энергично	Упра	ажнять в	детей останавливаться по			
одному; учить сох	ранять	отталкиваться от	ходь	бе колонной по	сигналу воспитателя во			
устойчивое равнов	есие на	пола и	одно	му, беге	время ходьбы; закреплять			
уменьшенной плог	цади	приземляться на	врас	сыпную	умение группироваться			
опоры; упражнять	В	полусогнутые ноги	(пов	торить 2-3 раза	при лазанье под шнур;			
энергичном отталк	сивании	при подпрыгивании	в чеј	редовании);	упражнять в сохранении			
двумя ногами от п	ола	вверх, доставая до	упра	в аткнжи	устойчивого равновесия			
(земли) и мягком		предмета;	прокатывании			при ходьбе по		
приземлении при		упражнять в	ражнять в мяча, лаза		нье под уменьшенной пло			
подпрыгивании. прокатывании			шну	р. Материалы:	опоры. Материалы:			
Материалы: шнур	оы,	мяча. Материалы:	шнур, мячи. шнур		р, мячи.			
кегли.		мячи.						

# 2.2.4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

	1-я неделя			3-я неделя		4-я неделя					
	В помещении										
	№1 Пензулаева Л.И.	№ 4 Пензулаева Л. №7 Пензулаева Л.И.				<b>№10</b> Пензулаева Л.					
	Цель: Упражнять д	Цель: Повторить		Цель: Упражнять	Це	ль: Разучить					
	ходьбе и беге в кол	ходьбу и бег межд	ĮУ	детей в ходьбе с	ход	ходьбу и бег с					
	одному, в беге	предметами; учит	высоким	изм	иенением темпа						
	врассыпную; учить	ходьбе на носках;		подниманием колен, в	дви	движения по сигналу					
	сохранять устойчивое		обучать		непрерывном беге до		спитателя; разучить				
	равновесие, формиј	руя	энергичному		1 мин; упражнять в		олезание в обруч				
	правильную осанку		отталкиванию дву	RМ	ползании по	бон	ком, не задевая за				
	ходьбе по гимнасти		ногами от пола		гимнастической		ій обруча;				
	скамейке; упражня		(земли) и взмаху р	ук	скамейке с опорой на	упр	в аткнжас				
	энергичном отталки	ивании	в прыжках с		ладони и колени;		кранении				
	двумя ногами от по	доставанием до		разучить	уст	гойчивого					
	(земли), в прыжках	предмета (в высот	y);	подбрасывание мяча	равновесия и прыжках						
	продвижением впер	упражнять в вверх; развивать		с продвижением							
pb	упражнять в				ловкость и устойчивое		еред.				
Сентябрь	перебрасывании мяча.		вверх двумя руками;		равновесие при	Оборудование:					
ен	Оборудование: 2				ходьбе по шнуру.	гимнастические палки					
Ü	гимнастические скамейки		Оборудование:		Оборудование: мячи		количеству детей,				
	(высота 30-35 см), 8-10		мячи (диаметр 6-8		(диаметр 20-25 см) по		уски или кубики (6-				
	кубиков (высота 6 см),		см) по количеству количеству детей, 2		8 шт., высота 15 см), 2-						
	мячи (диаметр 10-12 см)				гимнастические	4 обруча (дуги),					
	на полгруппы.		шнур, несколько		скамейки, 2 каната		мешочки.				
			ленточек.		(шнура).						
	ъс о п	NC 5 II			ом воздухе		N. 11 II				
	№ 2 Пензулаева		нзулаева Л.И.		8 Пензулаева Л.И.		№ 11 Пензулаева				
	Цель: Упражнять		пражнять в		ль: Упражнять детей в	,	Цель: Упражнять				
	в построении в		и беге между		прерывном беге до 1 мин	(B	в непрерывном				
	колонну по	-	гами, врассыпную		редовании с ходьбой);		беге в колонне по				
	одному;		•   •		зучить игровые упражнен		одному, в				
	упражнять в		-		рыжками; развивать		перебрасывании				
	равновесии и		ъ в беге, не		вкость и глазомер в		мяча, развивая				
	прыжках. задевать за предметы; упражнениях с мячо						ловкость и				
	Оборудование:	дование: повторить упражнения в координацию движений и глазомер,									

мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2-3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. **Оборудование:** мячи (диаметр 6-8 см) по кол-ву детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

ловкость в игре «Быстро возьми». Оборудование: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

упражнять в прыжках. Оборудование: мячи (диаметр 20 см), 8-10 кеглей.

#### В помешении

№3 Пензулаева Л.И. Цель: Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Оборудование: 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 8-10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы.

№6 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Оборудование: Мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 2 стойки,

шнур, несколько

ленточек.

№9 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Оборудование: Мячи (диаметр 20-25 см) по кол-ву детей, 2 гимнастические скамейки, 2 шнура.

№12 Пензулаева Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

Оборудование: Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6-8 шт., высота 15 см), 2-4 обруча (дуги), мешочки.

#### В помешении

№13 Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Оборудование: Мячи (диаметр 20-25 ем) на полгруппы детей, 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

№16 Цель: Разучить с поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через

отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Оборудование: дуга,

№19 Цель: Продолжать

Учить делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

№ 22 Цель:

препятствия. **Оборудование:** бруски, мячи (диаметр 20-25 см), шнур.

мячи (д. 20-25 ем) **Оборудование:** обруч

На открытом воздухе

№14 Пензулаева Л.И. Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить № 17 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить №20 Пензулаева Цель: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два №23 Пензулаева Цель: Закреплять умение детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Оборудование:

мячи

(парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: обруч

Оборудование: мячи

Оборудование: обруч

## В помещении

№15 Пензулаева Л.И. Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Оборудование: Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

№18 Пензулаева Л.И. Цель: закрепить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Оборудование: мячи

(диаметр 20-25 ем),

бруски, шнур.

№21 Пензулаева Цель: Отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Оборудование: дуга, мячи (д. 20-25 ем)

№24 Пензулаева Цель: закреплять умение детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование:

обруч

## 5-я неделя

№ 25 Пензулаева Л.И. Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Оборудование: мячи малых размеров

**№26** на открытом воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Оборудование: мячи

**№27** Пензулаева Л.И. **Цель:** Совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; продолжать разучивать перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Оборудование: мячи

# В помещении

№ 28 Пензулаева Л. Цель: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча

№ 31 Пензулаева Л. Цель: Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч

№ 34 Пензулаева Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия в

№ 37 Пензулаева Л.И. Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

	между предметами.	юм в руках, в равновесии.			т. прых	кках.		Обо	рудование:			
				рудование: 1	ование: предметы-			рудован	ие:		и малых	
	ориентиры, мячи		орие	нтиры, мячи	, обруч				размеров		еров	
	На открытом воздухе											
	№ 29 Пензулаева Л.	<b>2</b> Пеі	нзулаева	№ 35	Пензу	лаева				Л.И. Цель:		
	Цель: Повторить бег	ь: Уг	: Упражнять в Цель: П			: Повторить Повтори			ить ходьбу с			
	с перешагиванием	мед	пенно	OM .	бег с			изменением на			равления	
	через предметы;			вном беге, преодолением			движения, бег между					
	развивать точность	пере							предметами; учить прыжкам на			
	движений и ловкость			еренгах;	повто	повторить прав			ой и левой ноге			
	в игровом		-	ъ игровые	игров			-		-	одвижением	
	упражнении с мячом;		ажнеі			-   -					ь в ползании	
	упражнять в беге и	-		и и бегом.	-	ками,		по скам				
	равновесии.	Обо	рудо	вание:		иисб		ведении мяча между			•	
	Оборудование: мячи	МЯЧ	И		Обор	удоваі	ние:	-		_	удование:	
					МЯЧИ			предме	ты-о	риенті	иры, мячи	
					омеще							
	№30 Пензулаева						Пензул	аева	№ 39 Пензулаева			
	Цель:	· •			Цель:			Цель: Упражнять в				
	Совершенствовать				Совершенствовать			беге с изменением				
	ходьбу с изменением							темпа движения, в				
	направления движения,				•			одьбе между редметами				
	бег между предметами;		-					-				
	продолжать учить			йкой»); повторить сигналу		•				і́»); повторить		
	прыжкам на правой и левой ноге попеременно			ение мяча в ходьбе, воспитателя; одвигаясь до упражнять в				ведение мяча в ход продвигаясь до				
	с продвижением вперед			игаясь до аченного мес	та	подлезании под			обозначенного места;			
	упражнять в ползании г	_								ажнят:		
	упражилть в ползании г скамейке на животе и		-	зании через обруч сохранени					олезании через обруч			
	ведении мяча между	1				м в руках, в устойчи			-		руках, в	
	предметами.			1,0			равновесия и		равновесии.			
	Оборудование: мячи,	_		дование:	прыжках.					борудование:		
	предметы-ориентиры.			еты-ориенти	ры.	-			предметы-ориентиры,			
	L -\(\frac{1}{2}		-	обруч	Γ,				мячи, обруч			
					омеще	•					<i></i>	
	<b>№40</b> Пензулаева Л.И. I					Тензулаева Л. № 4			Пензулаева			
	Упражнять в беге колон		Ц	1			Цель: Упражнять			Цель:	Упражнять	
	по одному с сохранение		де	_			детей в ходьбе и			детей	в ходьбе и	
	правильной дистанции,	друг	ПС				беге врассыпную;			беге п	о кругу,	
	от друга, в беге между		py	ки, с поворо	том в	зан	закреплять умение			взявшись за руки, в		
_							повить мяч, развивая			беге врассыпную;		
Декабрь	разучить ходьбу по						ловкость и глазомер,			учить	влезать на	
Ka(	наклонной доске, сохраняя н			оги на ногу с		-	упражнять в			гимнастическую		
Де	-			продвижением вперед; пол						-	у; упражнять в	
_				-			гимнастической				весии и	
	отрабатывать навык прыжка на			на четвереньках между с			скамейке на животе и				прыжках.	
	двух ногах с преодолен			-			_	хранении равновесия.			Оборудован	
	препятствий; упражнят			-				- · · ·			ие:	
	перебрасывании мяча друг			- '	1 0					гимнастичес		
	другу. Оборудование:		кегли, мячи	кегли, мячи скамейка, мячи. ка					кая скамейка			

На открытом воздухе

№ 41 Пензулаева Цель: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Оборудование: снежки

№44 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель: повторить игру «Мороз-Красный нос». Оборудование: снежки **№ 47** Пензулаева Цель: Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. Оборудование: снежки

№ 50 Пензулаева Цель: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Оборудование: шайба и клюшка

#### В помещении

№ 42 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Оборудование: мячи

№ 45 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

Оборудование: кегли, мячи

№ 48 Пензулаева Цель: Упражнять в хольбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Оборудование:

гимнастическая скамейка, мячи. № 51 Пензулаева Цель: Упражнять в хольбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая стенка

#### В помещении

№52 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.

Оборудование: наклонная доска, мячи, баскетбольное кольцо

№55 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Оборудование: мячи

№58 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Оборудование:

мячи, обруч

№61 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Оборудование:

На открытом воздухе

№ 53 Пензулаева Цель: Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Оборудование: лыжи

№ 56 Пензулаева Л.И. Цель: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Оборудование: лыжи, снежки

№59 Пензулаева Цель: повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. Оборудование: снежки

**№62** Пензулаева Цель: Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Оборудование: лыжи

мячи

В помещении

						1					
	№54 Пензулаева Л.И.			№57 Пензулаева			№60 Пензулаева			<b>№63</b> Пензулаева	
	Цель: Упражнять ходить и			Цель: Упражнять			Цель: Повторить			Цель: Упражнять	
	· -			детей в ходьбе и беге			ходьбу и бег между			в ходьбе и беге	
	задевая их; продолжать			по кругу; разучить			предметами;			угу; разучить	
	формировать устойчивое		прыжок в длину с			закрепить умение			прыж	ок в длину с	
	равновесие при ходьбе и беге			места; упражнять в			перебрасывать мяч			; упражнять в	
	по наклонной доске;			ползании на			друг другу;			нии на	
	упражнять в прыжках с ноги			четвереньках,			упражнять в			реньках,	
	на ногу, забрасывании мяча в			прокатывая мяч			пролезании в обруч			тывая мяч	
	кольцо, развивая ловкость и		перед собой головой.		ой.	1 1			перед собой головой.		
	глазомер. Оборудование:		Оборудование:		Оборудование:			Оборудование:			
	мячи, баскетбольное кол	ьцо			мячи,	обруч		мячи			
				В помен	1И						
	№ 64 Пензулаева	№ 67	Пензул	аева	N	<u>ъ 70</u> Пе	нзулаева	№ 7	<b>73</b> Пен	зулаева Л.И.	
	Цель: Упражнять в	•			П	[ель: У	пражнять	Цел	Цель: Упражнять детей		
	ходьбе и беге ходьбе и бе			е по кругу,	В	ходьбе	и беге	в ме	в медленном		
	врассыпную, в взявшись за			руки, в	M	ежду		непр	непрерывном беге;		
	непрерывном беге до				П	предметами;		продолжать учить			
	1,5 мин; продолжат	н; продолжат врассыпную			y	учить метанию в		влез	влезать на		
	учить сохранять				M	ешочко	ов в	ГИМ	гимнастическую стенку,		
	устойчивое равновесие	оттал	кивани	я и ве		вертикальную		не п	не пропуская реек;		
	при ходьбе по	призе	мления					упра	ажнят	ь в сохранении	
	наклонной доске;	полус	огнуты			-		равн	новеси	ия при ходьбе	
	упражнять в	прыж	•		П	палку и по			гимнас	тической	
	перепрыгивании через	<del>-</del>			П	-		скам	мейке	и прыжках с	
	бруски и забрасывании подлезании			под дугу и	Ч	ерез не	e.	НОГІ	и на но	огу; упражнять	
	мяча в корзину.	отбив	ании м	яча о землю.	. 0	борудо	вание:	в ве	дении	мяча.	
116	Оборудование: мячи,	Обор	удован	ие: мячи,	M	ешочки	т,	Обо	рудов	вание:	
pa.	бруски, наклонная	дуга.		I					гимнастическая стенка,		
Февраль	доска.			I						скетбольный мяч	
Ф				На свежем							
	№65 Пензулаева Цель: С	Этрабат	ъвать	№68 Пензулас				зулае	ва	№ 74	
	ходьбу и бег по кругу, де	ржась	за	Цель: Упражн		нять в Цель: По		-		Пензулаева	
	шнур; продолжать учить	влезаті	ь на	а метании снежи		кков на игровые		Цель:		Цель:	
	гимнастическую стенку,		дальность;		упражнени		ния с Повто		Повторить		
	пропуская реек; упражня		повторить игро		•   •		·   •		игровые		
	сохранении устойчивого		упражнения с б		бегом бросание сп		снеж	снежков упражнен			
	при ходьбе по скамейке,	ках с	с и прыжками.		на дально		сть и	ть и в упражнять в			
	продвижением вперед. <b>Оборудование:</b> шнур, скамейка,			<b>Оборудование</b> снежки		ие: цель. <b>Оборудован</b> і		прыжках и		-	
								вание	<b>:</b>	беге.	
	гимнастические бум.			снежки							
	№66 Пензулаева Л.И.		•	аева Л.И.					75 Пензулаева Л.И.		
	Цель: Упражнять в	Цель:	: Упраж	в аткну	Це.	ель: Упражнять в Це			ель: Упражнять в		
	NOTE 60 H 60F0	a 11 5a-	N TIO THAT THE	37.0 -	r 50 ++ 5	252					

ходьбе и беге

учить метанию

между предметами;

медленном непрерывном

беге; продолжать учить

влезать на

ходьбе и беге по кругу,

взявшись за руки, в

ходьбе и беге

ходьбе и беге врассыпную, в

непрерывном беге до

1,5 мин; продолжать гимнастическую стенку, врассыпную; мешочков в вертикальную цель; учить сохранять закреплять навык не пропуская реек; устойчивое равновесие энергичного упражнять в упражнять в сохранении при ходьбе по отталкивания и подлезании под равновесия при ходьбе по наклонной доске; гимнастической скамейке приземления на палку и полусогнутые ноги при перешагивании упражнять в и прыжках с ноги на прыжках в длину с через нее. перепрыгивании через ногу; упражнять в бруски и забрасывании места; упражнять в Оборудование: ведении мяча. мяча в корзину. подлезании под дугу и мешочки. Оборудование: Оборудование: мячи, отбивании мяча о гимнастическая землю. Оборудование: бруски, наклонная баскетбольный мяч палка. доска мячи, дуга. №76 Пензулаева Л.И. №79 Пензулаева №82 Пензулаева Цель: Упражнять детей в Цель: Упражнять в Цель: Упражнять ходьбе колонной по одному, с ходьбе и беге по детей в ходьбе со сменой темпа поворотом в другую сторону кругу с изменением по сигналу воспитателя; направления движения и в беге разучить ходьбу по канату закреплять умение движения и врассыпную между (шнуру) с мешочком на врассыпную; предметами, в метании в голове, удерживая равновесие разучить прыжок в упражнять в и сохраняя хорошую осанку; высоту с разбега; ползании по упражнять в прыжках из упражнять в метании скамейке на ладонях обруча в обруч и и ступнях, в рейку в мешочков в цель, в перебрасывании мяча друг ползании между равновесии и другу, развивая ловкость и прыжках. кеглями. глазомер. Оборудование: Оборудование: Оборудование: шнур, обручи, мешочки. мешочки, кегли. гимнастическая скамейка №77 на свежем воздухе. **№80** на свежем №83 на свежем Пензулаева воздухе. Пензулаева воздухе. Пензулаева Цель: Повторить Цель: Упражнять в Цель: Упражнять в игровые упражнения с непрерывном беге в беге на дистанцию 80 м бегом; упражнять в среднем темпе; в чередовании с перебрасывании шайбы повторить игровые ходьбой; повторить друг другу, развивая упражнения с игровые упражнения в глазомер и ловкость. прыжками, с мячом. равновесии, прыжках и бегом. Оборудование: шайба, Оборудование: с мячом. клюшки. мячи. Оборудование: мячи. № 84 Пензулаева

№ 78 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: мячи, шнур.

№81 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Оборудование: мешочки, кегли.

Цель: Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Оборудование:

гимнастическая скамейка

гимнастическая стенка, № 85 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно;

> горизонтальную цель; упражнять в подлезании под группировке и равновесии. Оборудование: рейка, мячи. №86 на свежем

воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и

Оборудование: мячи.

**№87** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Оборудование:

рейка, мячи.

№88 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: шнур, обручи, мешочки.

№91 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Оборудование: мячи, скамейка

№94 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Оборудование: короткая скакалка, обручи.

**№97** Пензулаева Цель: Упражнять в хольбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Оборудование:

мещочки гимнастическая.

№89 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Оборудование: мешочки, кегли.

**№92** на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишкиперебежки», эстафету с большим мячом.

Оборудование: мяч.

№ 95 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Оборудование: мяч, обручи.

№98 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.

Оборудование: мяч.

№ 90 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

№ 93 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.

**№ 96** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Оборудование: короткая скакалка, обручи.

№99 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

Оборудование: мешочки.

# 5 неделя

№ 100 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая стенка.

№101 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Продолжать учить бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Оборудование: мяч.

№102 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Оборудование: гимнастическая стенка.

№ 103 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.

№ 106 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; учить прыжку в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в лазанье. Оборудование:

мячи

**№ 109** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Оборудование:

мячи и обручи.

**№112** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Оборудование: мячи,

гимнастическая скамейка.

№104 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Оборудование: мячи.

№107 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

Оборудование: мячи и обручи.

№ 110 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Оборудование: мячи.

№ 113 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Оборудование: мячи.

**№105** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Оборудование: мячи набивные, скамейка гимнастическая.

**№ 108** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

Оборудование: мячи

**№ 111** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Оборудование: мячи и обручи.

**№ 114** Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

Оборудование: мячи набивные, кегли.

№ 115 Цель: Развивать координацию движений. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой. Ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движение рук и ног. Развивать умение выбирать способ под лазания с учетом

Упражнять в ведение мяча на месте. Закрепить навыки ходьбы боком, приставным шагом, перешагивая через предметы. Упражнять в игровом упражнение

«Передача мяча в

колонне».

№ 118 Цель:

№ 121 Цель: Упражнять в умении выпускать кольцо от груди одной рукой при набрасывании колец на стержень; в умении выпускать кольцо в определённом направлении при набрасывании на стержень; в умении набрасывать кольца на разные цели. Развивать

№ 124 Цель: Упражнять в метании мешочков на дальность из-за головы правой и левой рукой; в прыжках на правой и левой ноге, из обруча в обруч; в ползанье с мешочком на голове под дугой. Развивать

высоты препятствия Воспитывать умение регулировать силу координацию своего роста. ответственность броска с учётом расстояния движений и Оборудование: мячи перед товарищем в до цели. Воспитывать равновесие, силу (большой, малый), стул, умение работать в команде. меткость, глазомер. Оборудование: обруч, стационарное Оборудование: кольца Оборудование: оборудование мячи большой и разных размеров, щит с набивные мешочки, спортивной площадки. малый), кегли. тремя стержнями, колпак. обручи. № 116 Цель: №119 Цель: № 122 Цель: Упражнять № 125 Цель: Упражнять в прыжках Упражнять в детей в использовании Упражнять в прыжках и лазанье. Закреплять ходьбе и беге и лазанье. Закреплять замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; в умение подбрасывать навыки детей в метании между предметами. мяч. Развивать умение Развивать навык беге с увертыванием в на дальность. выбирать способ под поворота прыжком парах, сохраняя пары при Упражнять в лазания. Упражнять в направо, налево. движении; в умении легко использовании при сохранении Упражнять в метании вдаль из-за приземляться при равновесия при ходьбе равновесии. спрыгивании с бума, плеча одной рукой. по качающейся Воспитывать скамьи: воспитывать Развивать глазомер, скамейке ловкость. Воспитывать собранность и правильную осанку. Оборудование: мячи, внимательность Оборудование: мешочки, собранность и обруч, стул, Оборудование: стационарное правильную осанку. оборудование оборудование площадки. Оборудование: кегли, шнур. спортивной площадке. обручи, мешочки, кегли. **№ 120** Спортивный № 117 Цель: № 123 Цель: № 126 Спортивный досуг досуг «На старт, Упражнять в «Физкульт-ура!» Цель: Упражнять в подбрасывание внимание, марш!» метании мяча. Формировать здоровый образ Цель: Формировать у мяча перед собой. Закреплять жизни, желание и умение Закреплять навыки детей здоровый образ правильно двигаться (разговор на навыки в подбрасывания жизни. Развивать пролезании в тему «Здоровье в порядке – мяча двумя руками внимание, ловкость, обруч. спасибо зарядке»); развивать быстроту. Учить Упражнять во и одной. Закреплять внимание, ловкость, быстроту; умение выполнять действовать в вращении учить действовать в команде; команде. Упражнять в обруча на кисти упражнять в беге, взявшись за подлезание в руки. быстром темпе. беге; в пролезании в руки; упражнять в перетягивании Учить сочетать бег обруч: в ведении Закреплять каната: упражнять в отбивании с подлезанием, мяча. Воспитывать прыжки на двух шара вверх индивидуально, в парах, в кругу; развивать умению доброжелательное ногах между договариваться с отношение друг к кеглями, творчество, фантазию, умение партнёром. придумывать движения с другу. поставленными Оборудование: Оборудование: воздушными шарами под музыку. в один ряд. мячи (большой, обруч, большие мячи, Оборудование: Оборудование: воздушные

обручи,

мешочки, кегли.

шары, канат, бутафорские репки,

шапочки-маски.

малый), стул,

обруч.

верёвка, шнур.

	№ 127 Цель:	№ 130 Цель: упражняти	5 B	<b>№133 Цель:</b> ра	№136 Цель:		
	упражнять в	умении ходить разными	I	силу и дальност	упражнять в		
	использовании	способами в зависимост	ти от	при продвижен	ии	ведение мяча на	
	замаха при	грунта; упражнять в уме	ении	прыжками на д	вух ногах;	месте. Закрепить	
	метании вдаль из-	выполнять метание мяч	a	закреплять умен	ние	навыки ходьбы	
	за плеча одной	вдаль: принимать прави	льное	выбирать спосо	б броска	боком,	
	рукой; в беге с	и. п., сочетать замах с		в зависимости о	OT	приставным	
	увертыванием в	энергичным отталкиван	ием	местонахожден	ия цели,	шагом,	
	парах, сохраняя	большого мяча, обраща	Я	оценивая прави	льность	перешагивая через	
	пары при	внимание на траекторин		выполнения и.	предметы.		
	движении; в	броска; упражнять в при	ыжках	броска; упражн	ять в	Упражнять в	
	умении легко	в высоту, используя раз	ную	лазанье по		игровом	
	приземляться при	силу отталкивания, в ле	ГКОМ	гимнастической	і стенке с	упражнение	
	спрыгивании с	приземлении, пружиня		использованием	И	«Передача мяча в	
	бума, скамьи;	коленях, сохраняя равно	овесие;	перекрёстной		колонне».	
	воспитывать	упражнять в умении		координации, н		Воспитывать	
	правильную	выполнять подлезание с	-	пропуская реек	;	ответственность	
	осанку.	и в быстром темпе, сохр	аткна	воспитывать		перед товарищем в	
	Оборудование:	скорость бега и быстро		правильную оса	-	паре.	
	мешочки,	изменять направление		Оборудование		Оборудование:	
	стационарное	движения. Оборудован	ие:	гимнастическая	гстенка.	мячи большой и	
	оборудование.	воротики, мяч			NO 105 II	малый), кегли.	
	№ 128 Цель:	№ 131 Цель:	№ 134	•	№ 137 Цель: упражнять в		
	упражнять в	развивать силу и		нять в умении	умении ходить разными способами в зависимости от		
	ведении,	дальность толчка при	выполн				
	передаче, ловле и продвижении			ровку при		пражнять в умении	
	забрасывании в баскетбольное	прыжками на двух	запрыгивании на скамейку и высоко		выполнять метание мяча		
	кольцо большого	ногах; закреплять умение выбирать		•	вдаль: принимать правильно		
	•	способ броска в	_	гивать для	и. п., сочетать замах с		
ЮЛЬ	мяча; развивать согласованность	зависимости от	выполнения поворота; закреплять умение		энергичным отталкиванием большого мяча, обращая		
Пн	партнеров во	местонахождения		лять умение и забрасывать	внимание на траекторию		
	время игры;	цели, оценивая		баскетбольное			
	отрабатывать	правильность		; упражнять в	броска; упражнять в прыжках в высоту, использу разную силу отталкивания, плегком приземлении, пружиня в коленях, сохраня равновесие; упражнять в		
	умение	выполнения и. п. и		тывании			
	отталкиваться	броска; упражнять в	_	ния подлезания			
	вперёд-вверх при	лазанье по		– лазанья;			
	прыжках в длину	гимнастической	воспит	•			
	с места;	стенке с	правильную осанку.		умении выполнять		
	упражнять в	использованием	_	дование:	подлезание с ходу и в быстром темпе, сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения. Оборудование:		
	умении	перекрёстной		тическая			
	передвигаться	координации, не		, кольцо			
	боком, спиной	пропуская реек;		больное,			
	вперёд, сохраняя	воспитывать		больные мячи,			
	равновесие.	правильную осанку.	дуги, с	· ·		ни большого	
	Оборудование:	Оборудование: мяч,		тическая.	размера.		
	баскетбольный	стенка					
	мяч, лента.	гимнастическая.					

№ 129 Цель: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять в вырабатывании сочетания подлезания бега – лазанья: воспитывать правильную осанку. Оборудование: дуги, гимнастическая скамья, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка.

№ 132 Спортивный досуг «Физкультура на УРА!» Цель: формировать здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»); развивать внимание, ловкость, быстроту; учить действовать в команде; упражнять в беге, взявшись за руки; упражнять в перетягивании каната; упражнять в отбивании шара вверх индивидуально, в парах, в кругу; развивать творчество, фантазию, умение придумывать движения с воздушными шарами под музыку. Оборудование: воздушные шары, канат, бутафорские

умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в прыжках с короткой скакалкой. Воспитывать правильную осанку. Оборудовани е: скакалка.

№ 135 Цель:

закреплять

**№ 138** «Хоккей на траве» Спортивный досуг Цель: формировать здорового образа жизни, желание и умение правильно двигаться. Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений. Учить действовать в команде. Развитие физических качеств; совместного интереса к игре. Оборудование: мяч, клюшки.

5 неделя

№ 139 Цель: упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; в умении легко приземляться при спрыгивании с бума, скамьи; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мешочки, стационарное оборудование

№ 140 Цель: развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах; закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели, оценивая правильность выполнения и. п. и броска; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации, не пропуская реек; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мяч,

гимнастическая стенка.

репки, шапочки-маски.

подлезания – бега – лазанья; воспитывать правильную осанку. Оборудование: дуги, гимнастическая скамья, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка.

кольцо; упражнять в вырабатывании сочетания

№ 141 Цель: упражнять в умении

запрыгивании на скамейку и высоко

поворота; закреплять умение вести

и забрасывать мяч в баскетбольное

выполнять группировку при

выпрыгивать для выполнения

спортивной площадки. № 142 Цель: упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта; упражнять в умении выполнять метание мяча вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с энергичным отталкиванием большого мяча, обращая внимание на траекторию броска; упражнять в прыжках в высоту, используя разную силу отталкивания, в легком приземлении, пружиня в коленях, сохраняя равновесие; упражнять в умении

№ 145 Цель: упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; упражнять в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; упражнять в умении легко приземляться при спрыгивании с бума, скамьи; воспитывать правильную осанку.

№ 148 Цель: упражнять в прыжках и лазанье. Закреплять навыки в метании на дальность. Упражнять в использовании при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Развивать глазомер, ловкость.

№ 151 Цель: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять в вырабатывании сочетания подлезания бега – лазанья; воспитывать правильную осанку.

	выполнять подлезание с ходу	Оборудование:	Bo	спитывать	Оборудование:
	и в быстром темпе, сохранять	мешочки,	co	бранность и	гимнастическая скамья,
	скорость бега и быстро	стационарное	-	авильную осанку.	кольцо баскетбольное,
	изменять направление	оборудование	O	борудование:	баскетбольные мячи,
	движения. Оборудование:	площадки.	об	ручи, мешочки,	дуги, гимнастическая
	дуги, мячи большого размера.		ке	гли.	стенка.
	№ 143 Цель: продолжать	№ 146 Цель:		№ 149 Цель:	№ 152 Цель:
	упражнять в умении ходить	продолжать		продолжать	продолжать упражнять
	разными способами в	упражнять в		упражнять в	в умении выполнять
	зависимости от грунта;	использовании		прыжках и	группировку при
	упражнять детей в умении	замаха при метани	И	лазанье.	запрыгивании на
	выполнять метание мяча	вдаль из-за плеча		Закреплять	скамейку и высоко
	вдаль: принимать правильное	одной рукой;		навыки в	выпрыгивать для
	и. п., сочетать замах с	упражнять детей в		метании на	выполнения поворота;
	энергичным отталкиванием	беге с увертывание	2M	дальность.	закреплять умение
	большого мяча, обращая	в парах, сохраняя		Упражнять в	вести и забрасывать
	внимание на траекторию	пары при движени	и;	использовании	мяч в баскетбольное
	броска; упражнять в прыжках	упражнять в умени	И	при метании	кольцо; упражнять в
	в высоту, используя разную	легко приземлятьс	Я	вдаль из-за плеча	вырабатывании
	силу отталкивания, в легком	при спрыгивании с	;	одной рукой.	сочетания подлезания –
	приземлении, пружиня в	бума, скамьи;		Развивать	бега – лазанья;
	коленях, сохраняя равновесие;	воспитывать		глазомер,	воспитывать
	упражнять в умении	правильную осанку	y.	ловкость.	правильную осанку.
	выполнять подлезание с ходу	Оборудование:		Воспитывать	Оборудование:
_	и в быстром темпе, сохранять	мешочки,		собранность.	гимнастическая скамья,
yc	скорость бега и быстро	стационарное		Оборудование:	кольцо баскетбольное,
Август	изменять направление	оборудование		обручи,	баскетбольные мячи,
V	движения. Оборудование:	площадки.		мешочки, кегли.	дуги, гимнастическая
	дуги, мячи большого размера.				стенка.
	№ 144 Цель:	№ 147 Цель:		№ 150 Цель:	№ 153 Цель:
	совершенствовать умение	совершенствовать		совершенствоват	совершенствовать
	ходить разными способами в	замах при метании	ſ	ь прыжки и	группировку при
	зависимости от грунта;	вдаль из-за плеча		лазанье.	запрыгивании на
	упражнять в умении	одной рукой;		Закреплять	скамейку и высокое
	выполнять метание мяча	упражнять в беге с	:	навыки в	выпрыгивание для
	вдаль: принимать правильное	увертыванием в		метании на	выполнения поворота;
	и. п., сочетать замах с	парах, сохраняя		дальность.	закреплять умение
	энергичным отталкиванием	пары при движени	и;	Упражнять в	вести и забрасывать
	большого мяча, обращая	упражнять в умени	ИИ	использовании	мяч в баскетбольное
	внимание на траекторию	легко приземлятьс	R	при метании	кольцо; упражнять в
	броска; упражнять в прыжках	при спрыгивании с	2	вдаль из-за плеча	вырабатывании
	в высоту, используя разную	бума, скамьи;		одной рукой.	сочетания подлезания –
	силу отталкивания, в легком	воспитывать		Развивать	бега – лазанья;
	приземлении, пружиня в	правильную осанк	y.	глазомер,	воспитывать
	коленях, сохраняя равновесие;	Оборудование:		ловкость.	правильную осанку.
	упражнять в умении	мешочки,		Воспитывать	Оборудование:
	выполнять подлезание с ходу	стационарное		собранность и	гимнастическая скамья,
	и в быстром темпе, сохранять	оборудование		правильную	кольцо баскетбольное,
	скорость бега и быстро	спортивной		осанку.	баскетбольные мячи,
	изменять направление	площадки.		Оборудование:	дуги, гимнастическая
	движения. Оборудование:			обручи,	стенка.
	дуги, мячи большого размера.			мешочки, кегли.	

# **2.2.5** ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Mecs	1		2	1	2		4	
	<b>1-я неделя</b>		2-я неделя	+	3-я неделя	N.C.	<b>4-я неделя</b>	
	<b>№</b> 1 (Пензулаева; 9)		<b>№</b> 4 (Пензулаева;		№ 7 (Пензулаева;		<b>2 10</b> (Пензулаева;	
	Ходьба и бег колонной		10) <u>Ходьба и бег</u>		11) <u>Сохранение</u>		) Повторение и	
	одному с соблюдением	<u>[</u>	по кругу с	-	равновесия на		<u>крепление</u>	
	дистанции, с четким		остановкой по	-	<u>повышенной</u>	_	ойденного	
	фиксированием поворо		<u>сигналу</u> . <b>Цель</b> : Упражнять в		опоре. Цель:		атериала. Цель:	
		<b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе			Упражнять		овершенствование	
	и беге, правильно		ходьбе и беге по		сохранение		выков ходьбы и	
	выполнять все виды		кругу, развивать	-	равновесия,		ега, развитие	
	основных движений.		координацию		закреплять навык		вигательной	
	Сохранять устойчивое		движений.		ходьбы и бега.		ятельности.	
	равновесие.		Оборудование:		Оборудование:		борудование:	
	Оборудование: мячи,		мячи флажки.	'	скамейки, мячи.	СК	амейки, мячи.	
	скамейки.	30.7	(T. 10)		10.77	20	44 /	
	<b>№ 2</b> (Пензулаева: 9)		(Пензулаева;10)		<b>8</b> (Пензулаева; 11)		<b>11</b> (Пензулаева; 11)	
	Ходьба по буму	-	кки с разбега с		осание малого		длезание под	
	прямо, боком,		аванием до		яча вверх, ловля	_	отики правым и	
	приставным шагом.	-	мета. Цель:		вумя руками.		<u>вым боком</u> .	
q	Цель: Упражнять в	-	в аткнж		ель: Упражнять в		ль: Упражнять в	
(Op	сохранение	•	кках, закреплять	_	осании мяча,		гранении	
1TS	равновесия в		к точности	-	звивать точность	равновесия, развивать		
Сентябрь	приземлении,		оставания до предмета.  Оборудование: мячи,		ри переброске	ловкость и		
	развивать ловкость и	-			яча.		рдинацию	
	_		•		борудование:		ижения.	
	Оборудование: бум.	кегли	и, мешочки.	M.	ячи.		орудование:	
-	№ 3 на прогулке	No	6 на прогулке	N	9 на прогулке	-	ажки, воротики. 12 на прогулке	
	(Пензулаева; 9) <u>Ходьба</u>		Іензулаева; 10)		Гензулаева; 11)		.И. Пензулаева; 11)	
	по гимнастической		рыжки с разбега с		осание малого		длезание под шнур	
	скамейке прямо,	_	ставанием до	-	ча вверх, ловля		авым и левым	
	боком, приставным		редмета.		двумя руками. Цель: Продолжать		боком. Цель:	
	шагом. Цель:						Продолжать	
	Продолжать упражнять		ыжках,		упражнять в бросании мяча,		упражнять в	
	в сохранение	_	креплять навык	•			сохранении	
	равновесия в		чности	-	звивать точность		вновесия, развивать	
	приземлении,		ставания до	-	при переброске		вкость и	
	развивать ловкость и		едмета.	-	іча.	кос	рдинацию	
	глазомер.	_	борудование:	0	борудование:		ижения.	
	Оборудование:	ке	гли, мешочки.		ΙЧИ.	Об	орудование:	
	скамейки.					фла	ажки, шнуры.	
	№ 13 (Пензулаева; 11)	<u> </u>	№ 16 на прогулке		<b>№ 19</b> (Л. Пензулаев	a;	<b>№ 22</b> (Пензулаева;	
	Ходьба по		(Пензулаева; 11)		12) Отбивание мяч		12) <u>Прыжки через</u>	
	гимнастической скамей	йке	Бросание малого		одной рукой на		шнуры. Цель:	
	на носках на середине,		мяча вверх, ловля		месте, забрасыван	ие	Упражнять	
<b>P</b>	приставным шагом.		двумя руками,		его в корзину. Цел	<b>іь:</b>	выполнять	
Октябрь	Цель: Упражнять в		перебрасывание		Упражнять в		прыжки вверх из	
3LX	энергичном отталкиван		друг к другу. Цели	5:	забрасывании в		глубокого	
O	в прыжках равновесия,	,	Учить бросанию,		корзину мяча, в		приседания.	
	закреплять навыки		упражнять		энергичном		Развивать	
	ходьбы и бега по кругу		страховке,		отталкивании в		координацию и	
	Развивать координации	ю	развивать		прыжках. Развиват	ГЬ	ловкость.	
	движений.		внимание.		координацию		Оборудование:	

	0.5	0.4			0.7				
	Оборудование: скамейк		рудова	ние:		цование:	МЯ	чи, шнуры.	
		МЯЧ			мячи.				
	<b>№ 14</b> (Пензулаева; 11)	№ 17 (I	-			<b>№ 20</b> (Пензулаева; 12)		<b>223</b> (Пензулаева;	
	Ползание по	-	-	шнур и		Отбивание мяча		13) Пролезание	
	<u>гимнастической</u>	вдоль,	-		-	одной рукой, ведение		ерез три обруча,	
	скамейке,	малого		<b>Цель:</b>		<u>юдталкиван</u>			
	подтягиваясь руками.	Упражнять в			<u>мяча</u> . I			<u>оком</u> . Цель:	
	Цель: Упражнять в	подпол	зании г	ЮД	Упраж	нять в		пражнять	
	ползании по скамейке	шнур, р	развива	ТЬ	равнов	-		ролезание,	
	с мешочком на голове.	ловкос	гь и		_	лять навыки	ı pa	азвивать	
	Развивать	коорди	нацию	навыки	ходьбы	ги бега с	Л	овкость и	
	координацию и	выполн	ения за	ідания	_	лением		ибкость.	
	ловкость.	по сигн	алу.		препят	ствий.	O	борудование:	
	Оборудование:	Оборуд	цовани	е: мячи,	Обору,	дование: ма	ячи. О	бручи.	
	мешочки, скамейки.	шнуры	•						
	№ 15 <u>Спортивный досуг</u>	«Воздуг	шные	№ 18 н	a	<b>№ 21</b> на		№ 24 на	
	<u>шары»</u> Цель: Формиров	ать у дет	гей	прогул		прогулке		прогулке	
	здоровый образ жизни; р				аева; 14)	(Пензулаев	a; 12)	(Пензулаева;	
	внимание, ловкость, быс	троту; у	чить	Ходьба	<u>по</u>	<u>Прыжки в</u>	верх	13)	
	действовать в команде; у	лражня	гь в	<u>буму.</u> I	<b>Цель:</b>	из глубоко	<u>ого</u>	<u>Прыжки с</u>	
	беге, взявшись за руки; у	пражня	гь в	Упраж	нять в	приседа. І	[ель:	<u>высоты 40 см</u> .	
	перетягивании каната; у	-	_		ПО	Упражнят	ЬВ	Цель:	
	отбивании шара вверх и	-				энергично	M	Упражнять в	
	в парах, в кругу. Развива			развива	ать	отталкивал	нии в	равновесии,	
	творчество, фантазию, у			равнов	есие.	прыжках,		развивать силу	
	придумывать движения		ІНЫМИ	Учить	ходьбе	развивать	силу и	и ловкость.	
	шарами под музыку. Обе	•		по кана	ату.	ловкость.		Оборудовани	
	воздушные шары, канат,			Оборудование		Оборудование:		е: «змейки».	
	репки, шапочки-маски.	, , ,		: бум, і	санат.	бум, мячи.			
•	,			5 неде				1	
	№ 25 (Пензулаева; 13)		<b>№26</b> (			№ 27 на прогулке (Пензулаева;			
	Повторение и закреплен	<u>ие.</u>	Прока	тывание	обруча	12) Ходьба по канату бегом			
	Эстафета. Цель: Упражи	нять в	друг д	<u>ругу</u> . Цель:		приставным шагом.		<u>om</u> .	
	прыжках, в бросании мя	ча, в	Упраж	княть в			Цель: Упражнять в ходьбе по		
	переползании на четвере	ньках	прока	гывании	обруча,	канату. Р	азвиват	ь координацию	
	с дополнительным задан	ием.	развин	зать инте	ерес к	движения	при хо	дьбе. Развивать	
	Развивать координацию		физич	еской ку	льтуре.	вынослив			
	Оборудование: мячи,		Обору	довани	e:	осанкой.	Оборуд	ование: канат.	
	мешочки.		обруч	И.					
	<b>№ 28</b> (Пензулаева; 12)	<b>№</b> 30 (I	•	ева; 13)	<b>№</b> 33 (Пе	нзулаева;	№ 36 (	Пензулаева; 15)	
	<u>Ходьба с</u>	<u>Ползан</u>	ие по		14) <u>Прыж</u>	кки на	Повто	<u>рение и</u>	
	перешагиванием через	гимнас	тическо	<u>ой</u>	двух нога	ах через	закреп	ление.	
	<u>набивные мячи.</u> Цель:	скамей	ке с		шнуры, с	<u>бручи.</u>	Цель:	Закреплять	
	Закрепить умение	мешочі			Цель: Уі	пражнять	навык	и ходьбы и бега,	
рь	ходьбы с выполнением	Цель:	Упражн	ІЯТЬ В	в прыжка	ax,	прыжи	сов, в	
Ноябрь	задания по сигналу.	ползан	ии, закр	еплять	развиват	Ь	подпо.	лзании под	
$H_0$	Развивать ловкость и	навыки преодо		оления	ловкость	, умение в	шнур,	прокатывании	
	координацию в	препят	ствий.		прыжках		обруче	ей, развиваем	
	упражнениях.	Развива	ать		энергичн	0	интере	ес к физической	
	Оборудование:	выносл	ивость		отталкив	аться.	культу	pe	
	набивные мячи.	Оборуд	овани	e:	Оборудо	вание:		дование:	
		скамей	ки, мец	ючки.	обручи, і	инуры.	обручі	и, шнуры.	

	<b>№ 21</b> (Поугууга	опо. 12) Пру пустен	No 24 (I	П		No 27	I (Потого 15)		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ева; 13) <u>Прыжки</u>			зулаева; 14)		№ <b>37</b> (Пензулаева; 15) Метание мешочков в		
	через коротку	•			под шнур.		ертикальную цель с 3 м.		
	через вращени	<u>пе ее вперед.</u> прыжкам через			важнять в	-	<b>(ель:</b> Развивать ловкость		
	скакалку, упра	• •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			координацию в		
	равновесии. Р				е качества.		жнениях.		
	координацию.				ание: шнуры.		жнениях. <b>ОУДОВАНИЕ:</b> МеШОЧКИ.		
	Оборудовани		Оооруд	дов	anne. mnypin.	Out	удование. мешочки.		
-	№ 29 на прогулке	№ 32 на прогу	лке (П.И	И	<b>№</b> 35 на прогу	лке	№ 38 на		
	(Пензулаева; 13)	Пензулаева; 14		41.	(Пензулаева;		прогулке		
	Метание в	Влезание на	,		Ходьба по бум		(Пензулаева; 15)		
	горизонтальные цели.		vю стенн	кv	перешагивая ч	•	Отбивание мяча		
	Цель: Учить бросани				кубики. Цель:	-	-		
	мешочков в	пролёт по диа			перешагивать		'		
	горизонтальную цель.				кубики, сохра	-	отбивании мяча.		
	Упражнять в	переходе по д	иагоналі	и,	равновесие,		Развивать		
	равновесии, развивать	в равновесии.	Развива	ать	развивать		координацию		
	точность при	навыки здорог	вого		координацию		движений при		
	переброске,	образа жизни.			движений.		ходьбе.		
	координацию.	Оборудовани	e:		Оборудовани	е: бум	и, Оборудование:		
	Оборудование:	гимнастическ	ая стенка	ca.	кубики.		мячи.		
	мешочки.								
	№ 39 (Пензулаева; 15)	<b>№ 42</b> (Пензулае	ва; 16)		№ 45 (Пензулае		№ 48 (Пензулаева;		
	<u>Подбрасывание</u>	Лазание по	18) Бег на скорост						
	малого мяча вверх, и	гимнастическо		_	<b>Цель:</b> Учить бе	егать	-		
	ловля его после	изученным спо			на скорость,		Цель: Упражнять		
	отскока от пола.	Цель: Закрепи			упражнять в		ведение мяча ногой		
	<b>Цель:</b> Упражнять подбрасывание	ходьбу с измен направления,	ением		равновесии в	IDOTT	по прямой. Развивать ловкость,		
	малого мяча.	совершенствов	этт	прыжках. Развиват координацию движений,			точность,		
	Развивать ловкость и	прыжки в длин					координацию		
	координацию в	разбега.	ловкость.			движений.			
	упражнении с мяч	Оборудование	: стенка			•	Оборудование:		
	Оборудование: мячи.	_ · ·		мешочки, мячи.			скамейки, мячи.		
	№ 40 (Пензулаева;	№ 43 (Пензулаева	; 17) <b>N</b>		(Пензулаева; 18		<b>49</b> (Пензулаева; 31)		
	16) Прыжки на мат с	Прыжки с разбег		Содь	ба по скамейке	X	одьба по канату		
•	места. Цель: Учить	Цель: Упражнят	ь в на	авст	гречу друг	<u>бе</u>	егом приставным		
<b>Текабр</b> ь	прыжкам на мягком	прыжках, развива	ать др	ругу	у. Цель:	Ш	агом. Цель:		
Ka(	покрытии,	координацию	У	<sup>7</sup> пра	жнять в ходьбе	<b>y</b>	пражнять в ходьбе по		
Де	развивать умение в	движения.	по	о ск	самейке,	ка	нату. Развивать		
	прыжках энергично	Соблюдать			ивать навыки		оординацию		
	отталкиваться и	правильную осан	-		бы в		вижения при ходьбе,		
	приземляться.	Оборудование:		-	довании с бегом		ыносливость, следить		
	Оборудование:	маты.			удование:		осанкой.		
-	маты.	DC 44			ейки.		борудование: канат.		
	<b>№ 41</b> на прогулке	№ 44 на прогул			на прогулке		<b>№50</b> на прогулке		
	(Пензулаева; 16)	(Пензулаева; 17)		-	улаева; 180)		(Пензулаева; 32)		
	Прыжки на двух ногах через обручи и	Вращение обруна кисти руки.			ение обруча на <b>Цель:</b> Упражня		Пролезание в обруч. Цель: Упражнять в		
	мячи. Цель:	<b>Цель:</b> Упражн			<b>цель.</b> Упражно ранении		прокатывании		
	Упражнять в	в вращении		_	весия, развиват		обруча, развивать		
	прыжках. Развивать	обруча. Развив	-		тировку в		интерес к		
	ловкость и	глазомер и	_		ранстве, глазом		физической		
	координацию	точность.	_		удование: обру	-	культуре.		
	управления с мячом.	Оборудование					Оборудование:		

	Оборудование:	обруч	и.				мячи, обручи.
	обручи, мячи.						, - <b>- - - - - - - - - </b>
	<b>№51</b> (Пензулаева; 32)	No 54	I (Пензулаева;	T	<b>№ 57</b> (Пензулаева; 19)	)	<b>№ 60</b> (Пензулаева; 21)
	Ходьба с		овкость и		Развивать ловкость и		Перестроение из
	перешагиванием через		динация в		координацию в	=	одной колонны в две
	набивные мячи.		жнениях с		упражнениях с		по ходу движения,
	Цель: Закрепить		<u>м. Цель:</u>		<u>мячом</u> . Цель:		ползание по
	умение ходьбы с				Метание набивного		скамейке.
	выполнением задания	_	ой ногах через		мяча двумя руками		<b>Цель:</b> Ходьба по
	по сигналу. Развивать	шнур	-		из-за головы.		гимнастической
	ловкость и		брасывание		Ведение мяча		скамейке,
	координацию в			попеременно правой		перешагивая через	
	упражнения.		и двумя		и левой руками.		набивные мячи.
	Оборудование:	рука	•		Оборудование:		Оборудование:
	мешки, скамейки,		удование:		мячи.		скамейки, мячи.
	набивные.	мячи	•				
	№ 52 (Пензулаева; 13)	№ 55 (	Пензулаева;	N	<b>258</b> (Пензулаева; 21)		№ 61 (Пензулаева; 22)
			ыжки по	П	ерестроение из		Повторить
	гимнастической	перем	енно на левой		дной колонны в две		упражнения на
	скамейке с мешочком	и прав	ой ногах	П	о ходу движения;		равновесие на
			шнур. Цель:	П	олзание по скамейке.	,	<u>гимнастической</u>
рь	Цель: Упражнять в	Закрег	ілять умение	П	(ель: Ходьба по		стенке. Цель:
Январь	· 1		нять задание		имнастической		прыжки через
Ян	_	по сигналу.			камейке,		короткую скакалку с
	1	координацию на движения <b>.</b> О		ерешагивая через		продвижением	
	Развивать			абивные мячи.		вперед	
					борудование:		Оборудование:
			дование:	CI	камейки, набивные		гимнастическая
			іки, мячи.	<u> </u>	ячи.		стенка, скакалка.
	№ 53 Спортивный досуг		№ 56 на		1 2		№62 на прогулке
	«Хоккейный турнир» Це	ель:	прогулке		(Пензулаева; 22)		Пензулаева; 23)
	Формировать здоровый		(Пензулаева;		ноге с продвижением		<u>Ползание по</u>
	образ жизни, желание и		20) <u>Метание</u>				<u>тимнастической</u> скамейке, подтягиваясь
	умение правильно двига	ться.	снежного				
	Развивать внимание,		кома двумя		<u>вперед</u> <b>Цель:</b> Повторить		<u>руками</u> . <b>Цель</b> : Упражнять в ползании
	ловкость, быстроту,		<u>руками из-за</u> <u>головы.</u>		упражнения на		о пражнять в ползании по скамейке с
	координацию движений. Учить действовать в		<u>головы.</u> Цель:		равновесие на		мешочком на голове.
	команде. Развитие		Продолжать		гимнастической		Развивать
	физических качеств,		развивать		стенке.		координацию и
	совместного интереса к	игре	ловкость и		Оборудование:		ювкость.
	Оборудование: шайба.	p.c.	координацию		гимнастическая		Оборудование:
	клюшки.		1,,				скамейки, мешочки.
		NC- / /	(П		стенка.		
	<b>№63</b> (Пензулаева; 23)		(Пензулаева; 24	_	№ 69		<b>№72</b> (Пензулаева; 27)
	<u>Ходьба по</u>	_	жки через шну	þ	(Пензулаева; 28)		<u>Іовторение и</u>
	<u>гимнастической</u>	и вдоль; бросание малого мяча. Цель: Упражнять в подползании под			Бросание мяча		акрепление. Эстафета.
	<u>скамейке приставным</u> <u>шагом</u> . <b>Цель:</b>				вверх, ловля с		(ель: Упражнять в рыжках, в бросании
Февраль	<u>шагом</u> . <b>цель:</b> Упражнять в			)	произведением		рыжках, в оросании яча, в ползании на
BDS	эпражнять в энергичном		р, развивать		<u>хлопка; с</u>		яча, в ползании на етвереньках с
Фе	отталкивании в		р, развивать ость и		<u>поворотом</u> <u>кругом</u> . <b>Цель:</b>		етвереньках с ополнительным
	прыжках равновесия,		ость и одинацию		развивать		аданием. Развивать
	закреплять навыки	_	динацию Іки выполнени	σ	координацию		аданием. газвивать оординацию
	ходьбы и бега по кругу.		ния по сигналу		движений в		оординацию вижения, чувство
	Развивать		ния по сигналу <b>рудование:</b>	•	упражнениях с		вижения, чувство оллективизма.
	1 WADIIDWID	_ <del></del>	рудованис.		Jupanticinin	1//	owiek i fibligivia.

	координацию		малые мячи, шну	/ры.	мячом.	Of	орудование:	
	движений.				Оборудован		мейки, мячи.	
	Оборудование:				мячи.			
	скамейки.							
	№ 64 (Пензулаева;	No	<b>67</b> (Пензулаева; 25) <b>№</b>		<b>№ 70</b> (Пензулаев	a; <b>№ 7</b> 3	№ 73 (Пензулаева; 27)	
	24) Бросание малого	От	гбивание мяча		26) <u>Пролезание</u>	Пры	жки на двух ногах	
	мяча вверх, ловля одн		<u>цной рукой,</u>		через три обруч	<u>а,</u> <u>вдол</u>	вдоль шнура,	
	двумя руками,	ве,	дение мяча,	1	в обруч, прямо і	и пере	прыгивая его, справа	
	перебрасывание	по	дталкивание мяча	<u>a</u> . 6	<u>боком</u> . Цель:	и сле	ева, поочередно на	
	друг к другу.	Ц	е <b>ль:</b> Упражнять в	]	Упражнять	прав	<u>ой и левой ноге</u> .	
	Цель: Учить	pa	вновесии,	]	пролезание,	Целі	ь: Развивать умение	
	бросанию,		креплять навыки	1	развивать	-	анять равновесие;	
	упражнять		дьбы и бега с		повкость и	_	гично отталкиваться	
	страховки развивать	_	еодолением		гибкость.	_	иземляться на	
	внимание, ловкость.	_	епятствий.		Оборудование:		согнутые ноги в	
	Оборудование:		борудование:	(	обручи.		кках. Оборудование:	
	малые мячи.		амейки, мячи.				, шнуры.	
	№ 65 на прогулке		68 на прогулке		71 на прогулке		прогулке	
	(Пензулаева; 24)		нзулаева; 25)	,	ензулаева; 26)		ева; 27). <u>Прыжки на</u>	
	Ходьба по рейке	_	ыжки вверх из	_	<u>ыжки с</u>	-	ах вдоль шнура,	
	<u>гимнастической</u>	•	бокого приседа.		<u>соты 40 см</u> .		гивая его справа,	
	скамейке. Цель:		<b>ть</b> : Упражнять в	,	ль:		очередно на правой и	
	Упражнять в	-	энергичном		ражнять в		<u>ге</u> . <b>Цель:</b> Развивать	
	ходьбе по рейке,		отталкивании в		вновесии,	•	умение сохранять	
	развивать	-	іжках,	-	ввивать силу и	-	эновесие; энергично	
	равновесие. Учить	-	вивать силу и		ВКОСТЬ.		аться и приземляться	
	ходьбе по канату.		кость.		орудование: мейки,	_	огнутые ноги в	
	Оборудование: скамейки, канат.		орудование: почки, мячи.		шочки, шочки, мячи.		а. Оборудование:	
	<b>№ 75</b> (Пензулаева; 28)		<b>№78</b> (Пензулаев		<b>№ 81</b> (Пензул	шнуры.	Морд (Помомута опол	
			29) <u>Бросание мяча</u>		Ползание по	аева; 29)	<b>№84</b> (Пензулаева; 30) <u>Пролезание в</u>	
	<u>Прыжки на двух нога</u> вдоль шнура,	<u>IX</u>	вверх, ловля с		<u>гимнастичес</u>	кой	обруч в парах.	
	перепрыгивая его спр	napa			скамейке на		Прокатывание	
	и слева; поочередно н				и коленях. П	-	обручей друг другу.	
	правой и левой ноге.	<u>14</u>	хлопка; с поворотом круго		длину с мест	-	Вращение обруча	
	Цель: Закреплять		Цель: Закрепляти				на кисти.	
	умение сохранять		координацию		ползании по		Цель: Учить	
	равновесие; энергичн	0	движений в		гимнастической		вращать обруч на	
	отталкиваться и		упражнениях с		скамейке на ладон		руке и на полу	
	приземляться на		мячом.		и коленях.		Оборудование:	
	полусогнутые ноги в		Оборудование:	:	Оборудован	ие:	обручи.	
Tdı	прыжках.		мячи.		скамейки.			
Март	Оборудование: шнур	ы						
	№76 (Пензулаева; 25)	J	№79 (Пензулаева;	N	№ 82 (Пензулаева	ı; 30)	№ 85 (Пензулаева;	
	Отбивание мяча	2	26) <u>Прыжки через</u>	<u>Л</u>	<u> Газание по</u>		31) Прокатывание	
	одной рукой на месте	<u>. I</u>	<u>инуры</u> . Цель:	$\Gamma$	имнастической	стенке,	обручей друг	
	забрасывание его в	Упражнять		П	олзание по		другу. Вращение	
	корзину. Цель:	E	выполнять		имнастической			
	Упражнять в		ірыжки вверх из		<b>Цель:</b> Закреплят	ъ умение	Цель: Закреплять	
	забрасывании в		глубокого		олзать по		умение пролезать	
	корзину, в		гриседания.		имнастической		в обруч парами;	
	энергичном		Развивать		а ладонях и кол		вращать обруч на	
	отталкивании в		соординацию и		азать по гимнас		руке и на полу	
	прыжках. Развивать		ювкость.		тенке. Оборудо		Оборудование:	
	координацию		Оборудование:	C	камейки, гимна	стическая	обручи.	

	движения.	скамейки, шнуры.	стень	:a.			
	Оборудование: мячи.	скаменки, шиуры.	CICIII				
-	№ 77 на прогулке	№ 80 на прогулке		№83 на прогул	re N	<u>1</u> <b>№6</b> на прогулке	
	(Пензулаева; 29)	(Пензулаева; 30) <u>Лаза</u>	цие	(Пензулаева; 31)		(Пензулаева; 32)	
	Бросание мяча вверх,	по гимнастической	IIIIC	Пролезание в	,	Пролезание в обруч.	
	ловля с	стенке, ползание по		обруч в парах.		<b>Цель:</b> Упражнять в	
	произведением	скамейке на ладонях	, 11	Вращение		прокатывании	
	хлопка и с поворотом	коленях. Прыжки в д		обруча на кист	-	рокатывании бруча, развивать	
	кругом. Цель:	-	длину	руки. Цель:		нтерес к	
	<u>кругом</u> . <b>цель.</b> Развивать	с места. Цель:		Развивать		изической	
	координацию	Упражнять в лазании		умение вращат	1 -	ультуре.	
	движений в	гимнастической стен	-	обруч на руке		ультурс. Оборудование:	
	упражнениях с	прыжках в длину с м	леста	Оборудование		иоорудование. Иячи, обручи.	
	· =	Оборудование:		обручи.	• IV.	іячи, обручи.	
	МОРКМ	скамейки,		ооручи.			
	Оборудование: мячи.	гимнастическая стен		1 02 /T	2.4	N. 06 (TI	
	<b>№ 87</b> (Пензулаева; 31)	<b>№ 90</b> (Пензулаева; 3	-	<b>№ 93</b> (Пензулаева;	<i>5</i> 4)	<b>№</b> 96 (Пензулаева	
	Ходьба по канату	Ходьба и бег по		рыжки через		36) <u>Ползание под</u>	
	бегом приставным	кругу с остановкой		ороткую скакалк <u>у</u>		шнур боком.	
	шагом. Цель:	по сигналу.	-	ращением её впер		Цель: Упражнят	
	Упражнять в ходьбе по	-		(ель: Учить прых	ккам	в подползании	
	канату. Развивать	_		ерез скакалку,		под шнур,	
	координацию	кругу, развивать		пражнять в		развивать общие	
	движения при ходьбе.	координацию		авновесии. Разви	вать	физические	
	Развивать	движений.		оординацию.		качества.	
	выносливость, следити	- V		борудование:		Оборудование:	
	за осанкой.	скамейки, мешочки	4. C	камейки, скакалк	И.	шнуры.	
	Оборудование: канат				ı		
	№ 88 (Пензулаева; 32)	<b>№ 91</b> (Пензулаева;	No	<b>94</b> (Пензулаева;	<b>№</b> 9′	<b>7</b> (Пензулаева; 37)	
	Ходьба с	34) <u>Ползание на</u>	35)	<u>Прыжки на</u>	Повт	горение и	
	перешагиванием через	животе,	дв	ух ногах через	закро	<u>епление</u> . Цель:	
	набивные мячи.	подтягиваясь				еплять навыки	
	Цель: Закрепить	рукам. Цель:	Це	<b>Цель:</b> Упражнять хо,		дьбы и бега, прыжков,	
	умение ходьбы с	Упражнять в	ВΠ			юдползании под	
P	выполнением задания	ползании,	pas	· ·		нур, прокатывании	
Апрель	по сигналу. Развивать	подтягивании.	ло	овкость, умение обр		ручей, развиваем	
	ловкость и	Развивать	ВΠ			терес к физической	
A	координацию в	выносливость	ЭНС	ергично	куль	льтуре.	
	упражнения.	Оборудование:	от	галкиваться.	Обор	рудование: обручи	
	Оборудование:	скамейки.	Of	орудование:	скам	ейки, шнуры.	
	скамейки, набивные		обј	ручи, шнуры.			
	мешки.						
Ī	№ 89 на прогулке	№ 92 на прогулке		№ 95 на прогулк	e	№ 98 на прогулке	
	(Пензулаева; 33)	(Пензулаева; 35)		(Пензулаева; 36)		(Пензулаева; 38)	
	Прыжки с разбега с	Влезание на		Ходьба по буму,		Ходьба по	
	доставанием до	гимнастическую стенку		перешагивая чер	<u>e3</u>	<u>гимнастической</u>	
	предмета. и переход на другой			<u>кубики</u> . <b>Цель:</b> У	чить	<u>скамейке</u> .	
	Цель: Упражнять в	пролёт по диагонали.		перешагивать че	рез	Цель: Упражнять	
	прыжках,	Цель: Упражнять в		кубики, сохранят	Ъ	в ходьбе по	
	закреплять навык	переходе по диагонал	И, В	равновесие,		скамейке,	
	точности доставания	равновесии. Развивати		развивать		развивать	
	до предмета.	навыки здорового обр		координацию		равновесие.	
	Оборудование:	жизни. Оборудовани		движений.		Оборудование:	
	скамейки, мешочки.	гимнастическая стенк		Оборудование:		скамейки.	
	,			- v			
				скамейки, кубикі	<b>1.</b>		

	№ 99 (Пензулаева;	38)	№ 100 (Пенз	зула	аева	ı; 39)	<b>№</b> 10	<b>1</b> на пре	огулке (Пензулаева;	
	Прыжки через шну	<u>р и</u>	Отбивание м				39) <u>O</u>	9) Отбивание мяча одной рукой		
	вдоль, бросание ма.	лого	рукой на ме	рукой на месте, на м			на ме	а месте, забрасывание его в		
	мяча. Цель: Упраж	аткн	в забрасывани	асывание его в корзи			<u>ину</u> . <b>Цель:</b> Продолжать			
	подползании под ш		-			_		забрасывании в		
	развивать ловкость	в забрасыван	нии	ВК	орзину, в	корзи	ну, в эн	нергичном		
	координацию навы	КИ	энергичном	отт	алк	ивании в	оттал	кивани	и в прыжках.	
	выполнения задани	я по	прыжках. Ра	зви	ват	ъ	Разви	вать ко	ординацию	
	сигналу. Оборудов	ание:	-						борудование: мячи,	
	шнуры, малые мячи		Оборудован					стадио	- *	
	<b>№ 102</b> (Пензулаева;		<ul><li>№ 105 (Пензулаева;</li></ul>			<b>№108</b> (Пе			<b>111</b> (Пензулаева; 34)	
	40) <u>Ходьба по</u>		рыжки через шну	_		<b>45)</b> <u>Ползаг</u>	-		ыжки через	
	скамейке навстречу		оль, бросание ма	-		шнур боко			роткую скакалку, с	
	друг другу. Цель:		<del>яча</del> . <b>Цель:</b> Упраж			Цель: Уп		-	ащением её вперёд	
	Упражнять в ходьб		подползании под			в подполз	_	_	ель: Учить прыжкам	
	по скамейке,		нур, развивать			под шнур,			рез скакалку,	
	развивать навыки		овкость и			развивать		-	ражнять в	
	ходьбы в		ординацию навы	ки		физически			вновесии. Развивать	
	чередовании с		ыполнения задани		0	качества.		-	ординацию.	
	бегом.		игналу.	<i>7</i> 1 11		Оборудов	зание.		ординацию.	
	Оборудование:		п палу. <b>борудование:</b> шн	Whi	т.	шнуры.	sanne.		амейки, скакалки.	
72	скамейки, мешочки		оорудованис. шн алые мячи.	ype	ы,	шпуры.		CK	имсики, скакалки.	
Май	<b>№103</b> (Пензулаева; 4		<b>№106</b> (Пензулаева		No	100 (174: 3	26)	No.112	(Пензулаева; 47)	
	Вращение обруча н	_	<b>12100</b> (Пензулаева 44) <u>Ходьба по</u>	,	№109 (174; 36) Ползание под				ррение и	
			гимнастической		<u>шнур боком.</u>		<u>4</u>		-	
		•				н <u>ур ооком</u> . е <b>ль:</b> Упраж	CHATT	_	пление. Цель:	
	_		скамейке. Цель:			_		Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков,		
	сохранении		Упражнять в			подползани	1И		•	
	равновесия, развива		ходьбе по			д шнур,			ползании под шнур,	
	ориентировку в		скамейке, развива				щие	прокатывании обручей, развиваем интерес к		
	пространстве,		равновесие. Учит	*			физической культуре.			
	глазомер.		ходьбе по канату.	•			Физической культуре. Оборудование:			
	Оборудование:		Оборудование:							
	обручи.	'	скамейки, канат.	ейки, канат. шнуры.				йки, обручи,		
	NO 404	30.1	0.7	3.0		0		шнуры.		
	<b>№</b> 104 на		07 на прогулке	<b>№</b> 110 на прогулке			лке	№113 на прогулке		
	прогулке	,	зулаева; 45)	`		зулаева; 46)			ивный досуг	
	(Пензулаева; 42)		ивание мяча			<u>ба по</u>	,	•	ольный турнир»	
	Ведение мяча		<u>рй рукой на</u>			<u>астической</u>	1		Формировать у	
	ногой по прямой.		е, забрасывание			<u>ейке,</u>			доровый образ	
	Цель: Упражнять		в корзину. Цель:		_	<u>пагивая че</u>	pe3		желание и умение	
	ведение мяча	-	в аткнж	_		<u>ки</u> . Цель:		-	ьно двигаться.	
	ногой по прямой.	-	асывании в		чит				ать внимание,	
	Развивать	-	ину, в		-	пагивать ч	-		ть, быстроту,	
	ловкость,	_	ГИЧНОМ			ки, сохраня	АТЬ	-	нацию движений.	
	точность,		лкивании в	1 -		овесие,			действовать в	
	координацию		жках. Развивать	1 -		івать			це. Развитие	
	движений.	-	динацию		-	динацию		-	еских качеств.	
	Оборудование:		кения.			ений.			ие совместного	
	мячи.		рудование:		_	удование:			са к игре.	
			ейки, мячи.	CF		ейки, кубиі			дование: мяч.	
	№ 114 (Нечепуренко		№ 117			120 (Нечеп	• •		№123	
<b>.</b>	16) Цель: Развивати	Ь	(Нечепуренко; 8-1			ель: Упраж		3	(Нечепуренко; 8-16)	
Июнь	координацию		Цель: Упражнят		-	ении выпу			Цель: Упражнять	
	движений.		в ведение мяча н			льцо от гру	•		в метании	
			месте. Закрепити	>	ру	кой при на	брасы	вании	мешочков на	

подбрасывать мяч навыки ходьбы колец на стержень. дальность из-за точно перед собой. боком. Упражнять детей в головы правой и Ловить маленький мяч приставным умении выпускать левой рукой; в двумя руками и одной. шагом, кольцо в определённом прыжках на Согласовывать перешагивая направлении при правой и левой через предметы. набрасывании на ноге, из обруча в движение рук и ног. Упражнять в стержень. Упражнять обруч; в ползанье Развивать умение выбирать способ под игровом детей в умении с мешочком на лазания с учетом упражнение набрасывать кольца на голове под дугой. высоты препятствия «Передача мяча в разные цели. Развивать Развивать своего роста. колонне» умение регулировать координацию Оборудование: мячи Воспитывать силу броска с учётом движений и (большой, малый), расстояния до цели. ответственность равновесие, силу, стул, обруч, Воспитывать умение перед товарищем меткость, стационарное в паре. работать в команде. глазомер. оборудование Оборудование: Оборудование: кольца Оборудование: мячи большой и спортивной площадки. разных размеров, щит со набивные малый), кегли. стержнями, колпак. мешочки, обручи. № 115 (Нечепуренко; 8-**№118 №** 121 № 124 (Нечепуренко; 8-(Нечепуренко; 8-(Нечепуренко; 8-16) 16) Цель: Упражнять в 16) Цель: Цель: Закреплять Цель: Упражнять детей прыжках и лазанье. Упражнять детей умение бегать в Закреплять умение в прыжках и лазанье. в ходьбе и беге Закреплять навыки подбрасывать мяч. разных межлу направлениях, не детей в метании на Развивать умение выбирать способ под предметами. наталкиваясь друг дальность. Упражнять детей в лазания. Упражнять в Развивать навык на друга. сохранении равновесия поворота Упражнять в использовании при при ходьбе по прыжком прыжках с метании вдаль из-за направо, налево. короткой плеча одной рукой. качающейся скамейке Развивать глазомер, Упражнять в скакалкой. Оборудование: мячи, обруч, стул, равновесии. Воспитывать ловкость. Воспитывать Воспитывать правильную собранность и оборудование собранность и осанку. правильную осанку. спортивной площадке. внимательность. Оборудование: Оборудование: обручи, Оборудование: Скакалка. мешочки, кегли. кегли, шнур. № 116 (Нечепуренко; 8-№119 (Пензулаева; **№** 122 №125 Спортивный (Нечепуренко; 8-16) досуг «На старт, 16) Цель: Упражнять в 35) Влезание на Цель: Упражнять подбрасывание мяча внимание, марш!» гимнастическую детей в метании перед собой. Цель: Формировать у стенку и переход мяча. Закреплять детей здоровый образ Закреплять навыки на другой пролёт навыки детей в жизни. Развивать подбрасывания мяча по диагонали. пролезании в Цель: Упражнять внимание, ловкость, двумя руками и одной; обруч. Упражнять быстроту. Учить умение выполнять под в переходе по во вращении лазание в быстром диагонали, в действовать в команде. темпе. Учить сочетать обруча на кисти Упражнять в беге, равновесии. руки. Закреплять пролезании в обруч, в бег с под лазаньем; Развивать навыки прыжки на двух здорового образа ведении мяча. умению ногах между жизни. Воспитывать договариваться с партнёром. Оборудование: кеглями, доброжелательное Оборудование: мячи поставленными в гимнастическая отношение друг к другу. (большой, малый), один ряд. Оборудование: обруч, стенка. стул, обруч. Оборудование: мячи, верёвка, шнур. обручи, кегли.

№ 126 (Нечепуренко; 8-16) Цель: упражнять детей в использовании замаха при метании влаль из-за плеча одной рукой; в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; в умении легко приземляться при спрыгивании с бума, скамьи; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мешочки, оборудование спортивной площадки. № 129 (Нечепуренко; 8-16) Цель: упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта; в умении выполнять метание мяча вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с энергичным отталкиванием большого мяча, обращая внимание на траекторию броска; в прыжках в высоту, используя разную силу отталкивания, в легком приземлении, пружиня в коленях, сохраняя равновесие. Оборудование: дуги, большие мячи.

**№132** (Пензулаева; 36) Ходьба по гимнастическо й скамейке, перешагивая через кубики. Цель: Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. Оборудование : скамейки, кубики.

№ 135 (Пензулаева; 27) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его, справа и слева, поочередно на правой и левой ноге. Цель: Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках Оборудование: мячи, шнуры.

№ 127 (Нечепуренко; 8-16) Цель: упражнять в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча; развивать согласованность партнеров во время игры; отрабатывать умение отталкиваться вперёд-вверх при прыжках в длину с места; упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие. Оборудование: лента баскетбольный мяч.

№ 130 (Нечепуренко; 8-16) Цель: Развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах; закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели, оценивая правильность выполнения и. п. и броска; упражнять в детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации, не пропуская реек; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мяч, гимнастическая стенка.

№ 133 (Пензулаева; 27) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева поочередно на правой и левой ноге. Цель: Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках Оборудование: шнуры

№ 136 (Пензулаева; 37) Повторение и закрепление. Пель: Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре. Оборудование: скамейки, обручи, шнуры.

№ 128 (Нечепуренко; 8-16) Цель: упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять детей в вырабатывании сочетания подлезания – бега – лазанья; воспитывать правильную осанку. Оборудование: гимнастическая скамья,

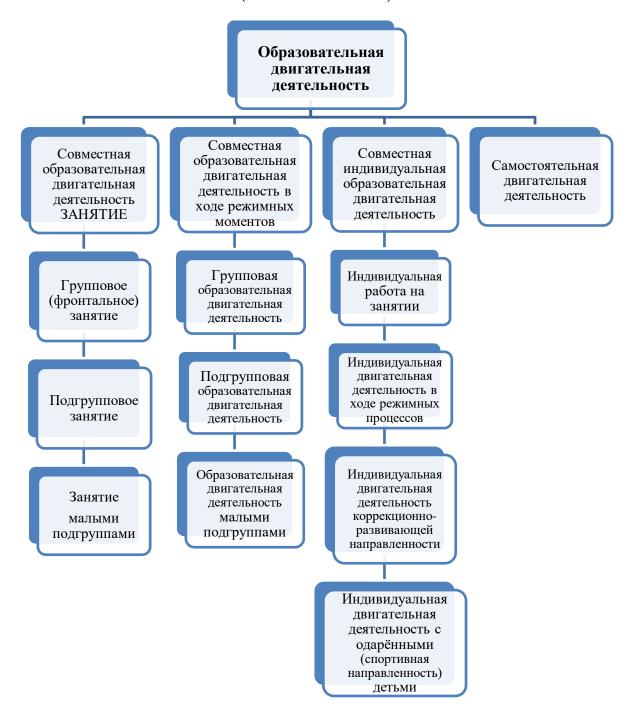
№131 (Пензулаева; 35) <u>Ходьба по</u> гимнастическ ой скамейке, перешагивая через кубики. Цель: Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. Оборудовани

**№** 134 (Пензулаева; 36) Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. Цель: Упражнять в прыжках, развивать ловкость, умение в прыжках энергично отталкиваться Оборудование

№ 137 Спортивный досуг «Физкульт-ура!» Цель: формировать у детей здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»); развивать внимание, ловкость, быстроту; учить действовать в команде; упражнять в беге, взявшись за руки; в перетягивании каната. Оборудование:

		1		-		1			
	баскетбольное кольцо,		<b>е:</b> скамейки,		: Обручи,		оздушные шары, канат,		
	баскетбольные мячи, дуг	И,	кубики.		шнуры.		тафорские репки,		
	гимнастическая стенка.					Ш	апочки-маски.		
					целя	1			
	№ 138 (Пензулаева; 28)		№ 139 (Пенз	зулаева; 29)			№140 (Пензулаева; 29)		
	Бросание мяча вверх, лов	<u>ловля с</u> Бросанис		яча вверх, ловля с		Брос	ание мяча вверх, ловля с		
	произведением хлопка, с		произведени	ем х	слопка и с	прои	зведением хлопка; с		
	поворотом кругом.		поворотом к				ротом кругом.		
	Цель: Развивать		Цель: Продолж		-		ь: Закреплять		
	координацию движений	3	координацин			-	динацию движений в		
	упражнениях с мячом		упражнениях				жнениях с мячом.		
	Оборудование: мячи.		Оборудован				рудование: мячи.		
	<b>№ 141</b> (Пензулаева; 29)	<b>№</b> 14			<b>147</b> (Пензулаев		<b>© 150</b> (Пензулаева; 27)		
	Ползание по		зулаева; 30)		Ползание под	$\Pi$	рыжки на двух ногах		
	<u>гимнастической</u>		езание в		ур боком.		<u>доль шнура,</u>		
	скамейке на ладонях и		ч в парах.	,	ль:		ерепрыгивая его справа,		
	коленях. Прыжки в	_	атывание	-	одолжать		пева поочередно на		
	длину с места.		<u>чей друг</u>	- 1	ражнять в		равой и левой ноге.		
	Цель: Упражнять в		у. Вращение		дползании под		(ель: Развивать умение		
	ползании по		Цель: Учить обруч ка руке и на полу		цие физические эн		сохранять равновесие;		
	гимнастической						нергично отталкиваться и		
	скамейке на ладонях и	-			ества.	-	риземляться на		
	коленях.				орудование:		олусогнутые ноги в		
	Оборудование:	-	удование:	ШН	уры.		рыжках. Оборудование:		
-	скамейки.	обру			Ж 140 /П		инуры N. 151 (П		
	№ 142 (Пензулаева; 30)		45 (Пензулаева	ı;	№ 148 (Пенз	•			
	Лазание по		Пролезание в		29) <u>Бросание</u>		• • •		
	<u>гимнастической стенке,</u> ползание по скамейке на	_	уч в парах.		вверх, ловля с		правым и левым		
		-	окатывание жилей намения		произведением		боком. <b>Цель:</b> Продолжать		
H	<u>ладонях и коленях.</u>	_	учей друг дру ащение обруча	•	<u>хлопка; с</u>		_ <del>-</del>		
YCT	<u>Прыжки в длину с места</u> <b>Цель:</b> Упражнять в	_		<u>ı</u>	поворотом кругом <b>Цель:</b> Закрепляти				
ABL	лазании по		кисти руки. пь: Развивать		координацию		равновесия, развивать		
f	гимнастической стенке,	,	ение вращать		движений в	iO	ловкость и		
	в прыжках в длину с		отие вращать руч на руке и н	เล	упражнения	хс	координацию		
	места. Оборудование:	ПОЛ		ıu	мячом.		движения.		
	скамейки,		орудование:		Оборудован	ие:	Оборудование:		
	гимнастическая стенка.		учи.		мячи.		флажки, шнуры.		
•	№ 143 (Пензулаева; 30)		<u>·</u> 146		№ 149		<b>№ 152</b> (Пензулаева; 81)		
	Лазание по	(I	Тензулаева; 45)		(Пензулаева; 12	2)	Подлезание под шнур		
	гимнастической стенке,	Π	олзание под		Прокатывание	<u>e</u>	правым и левым боком.		
	ползание по	<u>II</u>	<u>інур боком</u> .		обруча друг		Цель:		
	гимнастической скамейк	<u>e</u> .   II	(ель:		другу. Цель:		Совершенствовать		
	Цель: Закреплять умение	э У	пражнять в		Упражнять в		умение сохранять		
	ползать по	П	одползании по	ОД	прокатывании	1	равновесие, развивать		
	гимнастической скамейк	e III	інур, развиват	Ь	обруча, разви	вать	ловкость и		
	на ладонях и коленях,		бщие		интерес к		координацию		
	лазать по гимнастической	-	изические		физической		движений.		
	стенке. Оборудование:		ачества.		культуре.		Оборудование:		
	скамейки, гимнастическа		борудование	:	Оборудовани	ie:	флажки, шнуры.		
	стенка.	П	інуры.		обручи				

# 2.3 ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ВОСПИТАННИКОВ)



Реализация рабочей программы осуществляется через следующие формы обучения:

**1.** Совместная двигательная деятельность – занятия (комплексные, доминантные, тематические, авторские);

#### 2. Самостоятельная физкультурно-досуговая деятельность.

Специально подобранный образовательный материал позволяет обеспечить рациональное сочетание и смену видов двигательной деятельности, предупредить утомляемость и сохранить активность ребенка на физкультурном занятии.

Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками музыкально-образовательного процесса.

#### 2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дошкольный возраст

- Занятие
- Утренняя гимнастика
- Игра
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Рассматривание
- Интегративная деятельность
- Контрольно-диагностическая деятельность
- Спортивные и физкультурные досуги
- Спортивные состязания
- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация

#### Модель организации образовательного процесса Младший и старший дошкольный возраст

Младший и старший дошкольный возраст									
1-ая половина дня	2-ая половина дня								
Физическое развитие									
Приём детей на воздухе в тёплое время года	Бодрящая гимнастика								
Утренняя гимнастика	Выполнение правил личной								
Гигиенические процедуры (умывание) Комплексы	гигиены								
закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе;	Самостоятельная двигательная								
воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна;	деятельность в физкультурном								
обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое	уголке группы и на прогулке								
время года)	Формирование навыков								
Подвижные игры на прогулке	самообслуживания								
Физкультурные занятия: игровые, сюжетные, комплексные	Физкультурные досуги, игры,								
Подвижные игры	развлечения								
Физкультминутки	Индивидуальная работа по								
Динамические переменки	развитию движений								
Логоритмические упражнения	Комплексы закаливающих								
Релаксационные упражнения	процедур (облегчённая одежда в								
Гимнастика для глаз	группе; воздушные ванны; ходьба								
Дыхательная гимнастика	по ребристым дорожкам после сна;								
Формирование навыков самообслуживания	обширное умывание)								
Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических									
упражнений и здоровом образе жизни									
Индивидуальная работа по развитию движений									

## 2.5. УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

- 1. Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы.
- 2. Организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.
- 3. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно; уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов.
- 4. Поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приёмы поддержки, одобрения, похвалы.

- 5. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.
- 6. Поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.
- 7. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- 8. Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СПОСОБЫ И ПРИЁМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

- 1. Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.
- 2. У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
- 3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
- 4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
- 5. Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.
- 6. Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к

проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной инициативной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в дошкольное учреждение и вторая половина дня.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

#### ВОЗРАСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕТСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ИНИЦИАТИВНОСТИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ПОДДЕРЖКЕ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Ребёнок активно проявляет	У ребёнка наблюдается	Ребёнок имеет яркую
потребность в общении со	высокая активность. Данная	потребность в
взрослым, ребенок стремится	потребность ребенка является	самоутверждении и признании
через разговор с педагогом	ключевым условием для	со стороны взрослых.
познать окружающий мир,	развития самостоятельности во	
узнать об интересующих его	всех сферах его жизни и	
действиях, сведениях.	деятельности.	
	Педагогу важно обращать	Педагогу важно обращать
	особое внимание на освоение	внимание на педагогические
	детьми системы разнообразных	условия, которые развивают
	обследовательских действий,	детскую самостоятельность,
	приемов простейшего анализа,	инициативу и творчество.
	сравнения, умения наблюдать	
	для поддержки	
	самостоятельности в	
	познавательной деятельности.	
Важно поддержать данное	Педагог намеренно насыщает	Педагог создает ситуации,
стремление ребенка,	жизнь детей проблемными	активизирующие желание детей
поощрять познавательную	практическими и	применять свои знания и
активность детей младшего	познавательными ситуациями,	умения, имеющийся опыт для
дошкольного возраста,	в которых детям необходимо	самостоятельного решения
использовать педагогические	самостоятельно применить	задач.
приемы, направленные на	освоенные приемы.	
развитие стремлений ребенка		
наблюдать, сравнивать		
предметы, обследовать их		
свойства и качества.		
Ребенок задает различного	Всегда необходимо	Педагог регулярно поощряет
рода вопросы. Педагогу	доброжелательно и	стремление к
важно проявлять внимание к	заинтересованно относиться к	самостоятельности, старается
детским вопросам, поощрять	детским вопросам и	определять для детей все более
и поддерживать их	проблемам, быть готовым	сложные задачи, активизируя
познавательную активность,	стать партнером в обсуждении,	их усилия, развивая
создавать ситуации,	поддерживать и направлять	произвольные умения и волю,
побуждающие ребенка	детскую познавательную	постоянно поддерживает
самостоятельно искать	активность, уделять особое	желание преодолевать
решения возникающих	внимание доверительному	трудности и поощряет ребенка

проблем, осуществлять	общению с ребенком.	за стремление к таким					
деятельностные пробы.		действиям, нацеливает на поиск					
		новых, творческих решений					
		возникших затруднений.					
При проектировании режима	В течение дня педагог создает различные ситуации,						
дня педагог уделяет особое	побуждающие детей проявить ин	нициативу, активность, желание					
внимание организации	совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная						
вариативных активностей	деятельность способствует развитию у ребенка умения решать						
детей, чтобы ребенок получил	возникающие перед ними задачи, что способствует развитию						
возможность участвовать в	самостоятельности и уверенност	и в себе					
разнообразных делах: в играх,							
в экспериментах, в	Педагог стремится создавать так	• •					
рисовании, в общении, в	приобретают опыт дружеского о						
творчестве (имитации,	деятельности, умений командной	-					
танцевальные импровизации	ситуации волонтерской направле	± '					
и тому подобное), в	проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного						
двигательной деятельности.	отношения к вещам и игрушкам						

# **2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ** (ВОСПИТАННИКОВ)

Форма работы	Тема	Сроки	Ответственный
Открытые	Итоговое занятие во всех возрастных группах	апрель	Инструктор по
мероприятия			физической
Совместная	Совместная подготовка костюмов, аксессуаров	в течение	культуре
деятельность	для показательных выступлений на детских	года	
педагога с	спортивных мероприятиях		
родителями			
	«Что такое здоровый образ жизни»	сентябрь	
Консультации для	«Гигиенические требования к спортивной форме и	октябрь	
родителей	обуви»	ноябрь	
	«Требования безопасности к спортивному		
	инвентарю»		
Нетрадиционные	Страницы журнала «Олимпийские надежды», «Я	в течение	
формы работы с	и мама – спортивная пара!»	года	
родителями	Видеоальбом «Наша команда!»		

# III. Организационный раздел

#### 3.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ВОЗРАСТНЫМИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНТЕРЕСАМИ

Успешная реализация ОП ДО обеспечивается следующими психолого-педагогическими 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 занятий. 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 ОУ, в том числе 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 том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями (ООП);
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его

содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

- 14) 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 об Образовательной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) обеспечение возможностей для обсуждения ОП ДО, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

Для формирования детской самостоятельности педагог должен выстраивать образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами;
- находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
- > быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью <u>поддержания детской инициативы</u> педагогам следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- **с**овершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- > предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- > планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- > оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

#### 3.2 ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурных залов (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

РППС обеспечивает реализацию образовательной области «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования. При проектировании РППС учтены особенности двигательной образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, возрастная и гендерная специфики, требования вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов Образовательного учреждения и пр.).

Развивающая предметно-пространственная среда — часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями Образовательного учреждения, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации ОП ДО), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;

- построение вариативного развивающего образования;
- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми;
- создание равных условий для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда является не только развивающей, но и развивающейся.

РППС создается музыкальным руководителем для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его музыкальных возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

#### Принципы формирования РППС:

- 1) содержательно-насыщенной
- 2) трансформируемой
- 3) полифункциональной
- 4) доступной
- 5) безопасной

При проектировании РППС учитывается целостность образовательного процесса в ОУ, в заданных  $\Phi\Gamma$ ОС ДО образовательных областей: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической.

**Оборудование и инвентарь, используемые в спортивном зале**, соответствуют правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики; размеры и конструкции оборудования и пособий отвечают анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту. Оборудование размещено удобно, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу.

# 3.3 СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 учебный год

– документ, определяющий перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности... (п. 22 ст. 2 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-Ф3).

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Протокол педагогического совета № 4 от 31.05.2024

3аведующий Л.В. Устюгова Приказ № 27 п. 3 от 31.05.2024

	11pmas 3:2 27 ii. 3 01 31:03:2021										
Образовательная		Количество занятий в единицах / часах, минутах									
область	Возрастные										
Занятие	группы		в в месяц				вΙ	Е	so II	в учебном	
		не	еделю			пол	<b>тугодии</b>	пол	угодии	году	
«Физическое	Группа раннего	3	30	12	2	75	12 ч	78	13 ч	153	25 ч
развитие»	возраста		мин		часа		30мин				30мин
Физическая	(от 2-3лет)										
культура					1-я	под	группа (	от 3-4	лет)		
		3	45	12	3	75	18ч	78	19ч	153	38ч
	Младшая группа		мин		часа		45мин		30мин		15мин
	(от 3-5 лет)			•	2-я	под	группа (	от 4-5	лет)	•	
		3	1	12	4	75	25	78	26	153	51 ч
			час		часа		часов		часов		
	Старшая группа	3	1	12	5	75	31ч	78	32ч	153	63ч
			час		часов		15мин		30мин		45мин
			15								
			МИН				_				
	Подготовительная	3	1,5	12	6	75	37ч	78	39 ч	153	76ч
	к школе группа		часа		часов		30мин				30мин

- ✓ Занятие термин, который фиксирует форму организации образовательной деятельности; содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.
- ▶ Цели, задачи и содержание образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» интегрируются в занятия по всем направлениям развития детей (познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое).

#### 3.3.2 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ / ЗАНЯТИЯ

Группа		Возраст	Длительность занятия (минут)
Ранний возраст		с 2 до 3 лет	10
Manager Programme (2.5 mag)	Младшая подгруппа	с 3 до 4 лет	15
Младшая группа (3-5 лет)	Средняя подгруппа	с 4 до 5 лет	20
Старшая группа		с 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе группа		с 6 до 7 лет	30

#### 3.3.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

отражает календарные особенности учебного года в реализации ФГОС ДО по образовательным областям и реализации ОП ДО

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Протокол педагогического совета № 4 от «31» мая 2024

Заведующий Л.В. Устюгова Приказ № 27 п. 4 от «31» мая 2024

Календарный учебный график разработан в соответствии с п.9 ст. 2, п.10 ст.1 ФЗ от 29.12.2012 №

273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Регламентирование образовательного процесса на учебный год

No	Содерж	Перио	д, дата			
1	Начало учеб	01.09	.2024			
2	Окончание уч	ебного года		31.08	31.08.2025	
3	Дополнительные дни отдыха, сн	вязанные с гос	ударственными	04.11	.2024	
	праздни	иками		30.12.2024 -	- 08.01.2025	
				01.05.2025 -	- 02.05.2025	
				98.05.25 -	09.05.2025	
		12.06.2025 -	- 13.06.2025			
4	Учебные дни, образованные в связи с переносом дней отдыха,			02.11.2024		
	связанных с государственными праздниками			28.12.2024		
5	Продолжительность учебной недели			5 дней		
6	Продолжительность учебног	г <b>о года</b> (колич	ество недель)	51 неделя		
7	I полугодие		II	полугодие		
8	Продолжительность I	Количество	Продолжител	іьность II	Количество	
	полугодия	недель	полуго,	дия	недель	
9	с 01.09.2024 по 28.02.2025	25 недель	со 01.03.2025 по	31.08.2025	26 недель	
10	Холодный период		Тёплый период			
11	Продолжительность периода	Количество	Продолжительность периода		Количество	
		недель			недель	
12	со 01.09.2024 по 31.05.2025	38 недель	с 01.06.2025 по	31.08.2025	13 недель	

#### 3.3.4 РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

	понедельник			ВТОРНИК	
1.	Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам)	8.50- 9.00 9.00- 9.10	1.	Занятие в старшей группе «Воробышки» на открытом воздухе (прогулке)	11.55-12.20
2.	Занятие в младшей группе (3-5 лет) «Знайки» (по подгруппам)	9.35- 9.50 9.50-10.10	2.	Занятие в подготовительной к школе группе «Солнышко» на открытом воздухе (прогулке)	11.50-12.20
	СРЕДА			ЧЕТВЕРГ	
1.	Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам)	8.50- 9.00 9.00- 9.10	1.	Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам)	8.50- 9.00 9.00- 9.10
2.	Занятие в младшей группе	11.35-11.50	2.	Занятие в младшей группе	9.20- 9.35
	(3-5 лет) «Знайки» (по подгруппам) на открытом воздухе (прогулке)	11.50-12.20		(3-5 лет) «Знайки» (по подгруппам)	9.40-10.00
	200AJiio (iipoi jiiiio)		3.	Занятие в старшей группе «Воробышки»	10.10-10.35
			4.	Занятие в подготовительной к школе группе «Солнышко»	10.45-11.15

## ПЯТНИЦА

1. Занятие в старшей группе «Воробышки»

9.00- 9.25

2. Занятие в подготовительной к школе группе «Солнышко»

9.40-10.10

## 3.3.5. ГРАФИК РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

	понедельник						
	Утренняя гимнастика в	8.00-8.10					
	группе раннего возраста						
ca	Проветривание, влажная уборка	8.10-8.20					
	Утренняя гимнастика в	8.20- 8.30					
ча	младшей группе (3-5 лет)						
13	«Знайки»						
SMS	Проветривание, влажная уборка	8.30-8.40					
BD	Подготовка к занятию	8.40- 8.50					
ee 1	Занятие в группе раннего	8.50- 9.00					
Ь0	возраста (по подгруппам)	9.00- 9.10					
)a	Проветривание, влажная уборка	9.10- 9.20					
0 1	Подготовка к занятию	9.20- 9.35					
1.0	Занятие в младшей группе (3-	9.35- 9.50					
0-1	5 лет) «Знайки» (по	9.50-10.10					
8.0	подгруппам)						
ПОНЕДЕЛЬНИК 8.00-11.00 Рабочее время 3 часа	Проветривание, влажная уборка	10.10-10.20					
H	Совместная двигательная	10.20-10.30					
[P]	индивидуальная деятельность						
$\Xi$	с ребёнком группы раннего						
ΕΉ	возраста						
H(	Проветривание, влажная уборка	10.30-10.40					
Ш	Совместная двигательная	10.40-10.50					
	индивидуальная деятельность						
	с ребёнком младшей группы						
	Проветривание, влажная уборка	10.50-11.00					
	1 1 / / 1						

	вторник	
	Утренняя гимнастика в	8.00-8.10
	<b>старшей группе</b> «Воробышки»	
	Проветривание, влажная уборка	8.10-8.20
	Утренняя гимнастика в	8.20- 8.30
ĸ	подготовительной к школе	
ıac	группе «Солнышко»	
3.	Проветривание, влажная уборка	8.30-8.40
М	Методическая работа	8.40- 9.15
pe	Проветривание	9.15- 9.25
e B	Совместная двигательная	9.25- 9.50
че	индивидуальная деятельность	
ago	с ребёнком старшей группы /	
) Pa	малыми подгруппами	
ВТОРНИК 8.00-11.00 Рабочее время 3 часа	Проветривание	9.50-10.00
.1	Совместная двигательная	10.00-10.25
<u>S</u>	деятельность с детьми старшей	
<b>X</b>	группы малыми подгруппами	
	Проветривание	10.25-10.35
PF	Совместная двигательная	10.35-10.50
10	индивидуальная деятельность	
$\mathbf{Z}$	с ребёнком старшей группы	
	Проветривание, влажная уборка	10.50-11.00

	СРЕДА	
	Утренняя гимнастика в	8.00- 8.10
13	группе раннего возраста	
SM5	Проветривание, влажная уборка	8.10- 8.20
время	Утренняя гимнастика в	8.20- 8.30
ee 1	младшей группе (3-5 лет)	
ь0	«Знайки»	
,a6	Проветривание, влажная уборка	8.30- 8.40
0 P	Подготовка к занятию	8.40- 8.50
1.0	Занятие в группе раннего	8.50- 9.00
-1	возраста (по подгруппам)	9.00- 9.10
9.0	Проветривание, влажная уборка	9.10- 9.20
A 8	Подготовка к занятию	9.20- 9.35
СРЕДА 8.00-11.00 Рабочее	Занятие в младшей группе (3-	9.35- 9.50
P	5 лет) «Знайки» (по	
)	подгруппам) при	

	ЧЕТВЕРГ							
3	Утренняя гимнастика в	8.05- 8.15						
	группе раннего возраста							
pen	Проветривание	8.15- 8.20						
<b>B</b> ]	Утренняя гимнастика в	8.20- 8.30						
че	младшей группе (3-5 лет)							
Рабочее время	«Знайки»							
	Проветривание, влажная уборка	8.30- 8.40						
8.05-11.05	Подготовка к занятию	8.40- 8.50						
1	Занятие в группе раннего	8.50- 9.00						
05-	возраста (по подгруппам)	9.00- 9.10						
8.	Проветривание, влажная уборка	9.10- 9.20						
(BEPT	Занятие в младшей группе (3-	9.20- 9.35						
BE	5 лет) «Знайки» (по	9.35- 9.55						
(T)	подгруппам)							
<b>H</b>	Проветривание, влажная уборка	9.55-10.05						

неблагоприятных погодных	9.50-10.10		Занятие в старшей группе	10.05-10.30
условиях / Совместная			«Воробышки»	
двигательная деятельность с			Проветривание	10.30-10.35
детьми младшей группы			Занятие в подготовительной к	
малыми подгруппами			школе группе «Солнышко»	10.35-11.05
Проветривание, влажная уборка	10.10-10.20			
Совместная двигательная	10.20-10.30			
индивидуальная деятельность				
с ребёнком группы раннего				
возраста				
Проветривание, влажная уборка	10.30-10.40			
Совместная двигательная	10.40-10.50			
индивидуальная деятельность				
с ребёнком младшей группы				
Проветривание, влажная уборка	10.50-11.00			
		1 1		

	ПЯТНИЦА							
	Утренняя гимнастика в старшей группе	8.00- 8.10						
	«Воробышки»							
;a	Проветривание, влажная уборка	8.10- 8.20						
часа	Утренняя гимнастика в	8.20- 8.30						
3	подготовительной к школе группе							
ВМ	«Солнышко»							
be	Проветривание, влажная уборка	8.30- 8.40						
e B	Подготовка к занятию	8.40- 9.00						
8.00-11.00 Рабочее время	Занятие в старшей группе «Воробышки»	9.00- 9.25						
Pa(	Проветривание, влажная уборка	9.25- 9.35						
00	Подготовка к занятию	9.35 -9.40						
11.	Занятие в подготовительной к школе	9.40-10.10						
-0	группе «Солнышко»							
8.0	Проветривание, влажная уборка	10.10-10.20						
Ą	Совместная двигательная индивидуальная	10.20-10.30						
Ш	деятельность с ребёнком старшей группы							
ПЯТНИЦА	Проветривание, влажная уборка	10.30-10.40						
[8]	Совместная двигательная индивидуальная	10.40-10.50						
П	деятельность с ребёнком подготовительной							
	группы							
	Проветривание, влажная уборка	10.50-11.00						

# 3.4.1 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формы организации	понедельни	вторник	среда	четверг	пятница
двигательной активности	к				
	I полов	ина дня			
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка во					
время перерыва между	-	-	-	-	-
занятиями					
3. Физкультминутка	2	2	2	2	2
4. Физкультурное занятие	10	10	-	10	-
5. Музыкальное занятие	-	-	10	-	10
6.Подвижные игры и	25	25	25	25	25
физкультурные упражнения на					
улице					
7. Самостоятельная	30	30	30	30	30
двигательная активность на					
прогулке					
8. Самостоятельные игры в	40	40	40	40	40
помещении и движения в					
режиме дня					
	II полов	ина дня			
1. Бодрящая гимнастика после	-	-	-	-	-
дневного сна в сочетании с					
воздушными ваннами					
2. Физкультурный досуг	-	-	-	-	-
3. Вечер музыкальных	10				
развлечений					
4. Самостоятельная	30	30	30	30	30
двигательная активность детей					
на прогулке					
5. Самостоятельные игры в	35	35	35	35	30
помещении и движения в					
режиме дня					
6. Подвижные игры на вечерней	10	20	20	20	20
прогулке					
7. Спортивные праздники	-	-		-	_
ИТОГО:	3 ч 22 мин	3 ч 22	3 ч 22	3 ч 22	3 ч 22
		мин	МИН	мин	мин

# 3.4.2 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
двигательной активности	<u> </u>				
I половина дня					
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка во время перерыва между	10	10	10	10	10
занятиями					
3. Физкультминутки	2	2	2	2	2
4. Физкультурные занятия	15	15 на прогулке	-	15	-
5. Музыкальные занятия	-	-	15	-	15
6. Подвижные игры и физкультурные упражнения на улице	20	5	20	20	20
7. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
8. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	45	30	30	30
	II полови	іна дня	l	l	l
1. Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	10	10	10	10	10
2. Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
3. Музыкальный досуг	15				
4. Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке	30	30	30	30	30
5. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	45	45	45	45	45
6. Подвижные игры и упражнения на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
7. Спортивные праздники <b>Итого:</b>	3 часа 57 мин	3 часа 32 мин	3 часа 42 мин	3 часа 42 мин	3 часа 42 мин

# 3.4.3 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Формы организации двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
І половина дня					
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка во	10	10	10	10	10
время перерыва между					
занятиями					
3. Физкультминутка	2	2	4	2	2
4. Физкультурные занятия	20	-	20 на	20	-
			прогулке		
5. Музыкальные занятия	-	20	-	-	20
6.Подвижные игры и	20	20	20	20	20
физкультурные упражнения на					
улице					
7. Самостоятельная	30	30	30	30	30
двигательная активность на					
прогулке					
8. Самостоятельные игры в	40	40	40	40	40
помещении и движения в					
режиме дня					
	II полов	ина дня			
1. Бодрящая гимнастика после	10	10	10	10	10
дневного сна в сочетании с					
воздушными ваннами					
2. Физкультурный досуг	1 раз в месяц – 20 мин				
3. Физкультурный праздник	2 раза в год (зимний и летний) – 40 мин			<del>,</del>	
4. Музыкальный досуг	20				
5. Самостоятельная	30	30	30	30	30
двигательная активность детей					
на прогулке					
6. Самостоятельные игры в	10	30	30	30	30
помещении и движения в					
режиме дня					
7. Подвижные игры на вечерней	20	20	20	20	20
прогулке					
ИТОГО:	3 ч 42мин	3ч 42мин	3 ч 44мин	3 ч 42мин	3 ч 42мин

# 3.4.4 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Формы организации двигательной	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
активности					
		овина дня	T	T	T
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка	10	10	10	10	10
во время перерыва между					
занятиями					
3. Физкультминутки	2	4	4	4	2
4. Физкультурные занятия	30	-	30 на	30	-
			прогулке		
5. Музыкальные занятия	-	30	-	-	30
6.Подвижные игры и	25	25	10	25	25
физкультурные					
упражнения на улице					
7. Самостоятельная	45	45	30	45	45
двигательная активность					
на прогулке					
8. Самостоятельные игры	40	40	40	40	40
в помещении и движения					
в режиме дня					
_	II пол	овина дня			
1. Бодрящая гимнастика	10	10	10	10	10
после дневного сна в					
сочетании с воздушными					
ваннами					
2. Физкультминутки	-	2	-	-	-
3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц				l
4. Музыкальный досуг	30	•			
5. Самостоятельная	30	30	30	30	30
двигательная активность					
детей на прогулке					
6. Самостоятельные игры	30	30	30	30	30
в помещении и движения		-		_	
в режиме дня					
7. Подвижные игры на	20	20	20	20	20
вечерней прогулке		-		_	
8. Спортивные праздники					ı
1 1	4 часа	4 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Итого:	42 мин	16 мин	44 мин	44 мин	42 мин

# 3.4.5 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

# детей подготовительной к школе группы

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
двигательной активности						
I половина дня						
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	
2. Двигательная разминка	10	20	10	10	10	
во время перерыва между						
занятиями						
3. Физкультминутки	4	4	4	4	2	
4. Физкультурные занятия	30	-	30 на	30	-	
			прогулке			
5. Музыкальные занятия	-	30		-	30	
6.Подвижные игры и						
физкультурные упражнения	25	25	25	25	25	
на улице						
7. Самостоятельная	50	50	20	50	50	
двигательная активность на						
прогулке						
8. Самостоятельные игры в	40	40	40	40	40	
помещении и движения в						
режиме дня						
	II по	оловина дня				
1. Бодрящая гимнастика	10	10	10	10	10	
после дневного сна в						
сочетании с воздушными						
ваннами						
2. Физкультурный досуг		1 раз в	месяц – 40 мі	инут		
3. Музыкальный досуг	30					
4. Самостоятельная						
двигательная активность	30	30	30	30	30	
детей на прогулке						
5. Самостоятельные игры в						
помещении и движения в	10	30	30	30	30	
режиме дня						
6. Подвижные игры на	20	20	20	20	20	
вечерней прогулке						
7. Спортивные праздники	2 раза в год (зимний и летний) – 1 час					
ИТОГО:	4 ч 29 мин	4 ч 29 мин	3 ч 49 мин	4 ч 19 мин	4 ч 17 мин	

#### 3.5 КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### 3.5.1 ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ, МЕРОПРИЯТИЯ

В рамках Программы Правительства Санкт-Петербурга «Создание условий для обеспечения общественного согласия в Санкт-Петербурге» («Этнокалендарь Санкт-Петербурга») в Организации традиционно отмечаются даты, обозначающие традиции народов, чьи представители проживают в нашем городе, памятные события, значимые для культуры России и мира.

# 3.5.2 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сезон	Месяц	Младшая группа (3-5 лет)	Старшая и подготовительные группы (5-7 лет)
	Сентябрь	«Мотылёк и бабочки»	«Ралли на самокатах»
Осень	Октябрь	«Мы растем здоровыми»	«Воздушные шары»
	Ноябрь	«Дождик и солнышко»	«Футбольный матч»
Зима	Декабрь	«Дни недели»	«Гонки на санях»
	(Jynomy	«Зима для сильных, ловких,	«Хоккейный турнир»
	Январь	смелых»	
	Февраль	«Зимние игры»	«Эстафеты»
Весна	Март	«Весна-красна!»	«Спортивные состязания»
	Апрель	«Ловкие и быстрые»	«Баскетбол для всех»
	Май	«На месте не стоим,	«Футбольный турнир»
	Ivian	прыгаем, бежим»	
Лето	Июнь	«На лужайке»	«На старт, внимание, марш!»
	Июль	«На велосипеде!»	«Я люблю физкультуру!»
	Август	«Летняя полянка»	«Физкульт-ура!»

### 3.6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

No	Виды деятельности	Наполняемость			
1		> картотеки подвижных игр на прогулке и в помещении			
		<ul><li>картотека хороводных игр</li></ul>			
		<ul><li>картотека утренней гимнастики</li></ul>			
		<ul><li>картотеки пальчиковых игр</li></ul>			
		<ul><li>игра на развитие меткости «Попади в цель»</li></ul>			
	Дидактические	> боулинг (наборы разноцветных кеглей и шаров)			
	материалы по	<ul><li>мячи (резиновые разных размеров)</li></ul>			
	сопровождению	> обручи пластмассовые (малые)			
	двигательной	> скакалки детские			
	деятельности и	> Коврик гимнастический кол-вом на подгруппу			
	формированию	<ul><li>набор мешочков для метания в цель, профилактики осанки,</li></ul>			
	представлений о	развития глазомера и координации кол-вом на группу			
	здоровом образе	гимнастические маты 3 шт.			
	ингиж	<ul><li>гимнастические скакалки кол-вом на подгруппу</li></ul>			
		<ul><li>гимнастический мяч кол-вом на подгруппу</li></ul>			
		<ul><li>гимнастическая лента кол-вом на подгруппу</li></ul>			
		<ul><li>обручи кол-вом на подгруппу</li></ul>			
		<ul><li>гимнастические палки кол-вом на подгруппу</li></ul>			
		музыкальный центр 1 шт.			
		фонотека 1 комплект			
2		<ul><li>Набор физкультурных пособий;</li></ul>			
	Комплект	> Дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных			
	оборудования	ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры и			
	физкультурного зала	т.д.);			
		<ul><li>Игровые мягкие модули.</li></ul>			

Эффективно используя физкультурное оборудование, педагог обеспечивает разнообразную и интересную для детей деятельность.

## 3.7 ПРОГНОЗ КОНЕЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Прогнозируемые результаты:

- Всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- > Положительная динамика в развитии физических, личностных качеств детей;
- ▶ Развитие самостоятельности, овладение детьми элементарным самоконтролем и самостоятельностью в двигательной деятельности;
- > Положительная динамика в активном контактном взаимодействии с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие».

# 3.8 ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ И НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ДОКУМЕНТОВ

- 1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. ООН 1990.
- 2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: Режим доступа: pravo.gov.ru..
- 3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
- 5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="http://government.ru/docs/18312/">http://government.ru/docs/18312/</a>.
- 6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО);
- 7. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»;
- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- 12. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. 2014. Апрель. № 7.
- 13. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).
- 14. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

- 15. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32.
- 16. СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические правила к устройству, содержанию, режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- 17. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2.
  - 18. Устав Образовательного учреждения.
  - 19. Положение об оказании логопедической помощи в Образовательном учреждении.
  - 20. Локальные акты Образовательного учреждения.

# 3.9 Лист корректировки