

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

**ПРИНЯТО:**

Протокол Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
№ 1 от «31» августа 2023 года

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий Л.В. Устюгова  
Приказ № 54 п. 6 от «31» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
(ВОСПИТАННИКОВ)  
ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)  
И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработана инструктором по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Жук Натальей Леонидовной

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели Рабочей программы.....	3
1.1.2 Задачи Рабочей программы.....	3
1.2 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.....	4
1.3 Возрастные особенности детей.....	5
1.4 Планируемые результаты реализации Программы.....	6
1.5 Система оценки результатов освоения Программы.....	7
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	10
2.2 Перспективное планирование занятий в разных возрастных группах	15
2.2.1 Перспективное планирование занятий в группе раннего возраста (от 2-3 лет).	15
2.2.2 Перспективное планирование занятий в подготовительной к школе группе.....	26
2.3 Виды образовательной деятельности и формы организации обучающихся (воспитанников).....	37
2.3.1 Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	38
2.4 Сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся (воспитанников).....	39
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>40</b>
3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.....	40
3.2 Культурно-досуговая деятельность.....	40
3.2.1 Традиционные события, праздники, памятные даты, мероприятия...	40
3.2.2 Календарно-тематическое планирование физкультурных развлечений для детей дошкольного возраста.....	41
3.3 Система непрерывной образовательной двигательной деятельности	42
3.3.1 Учебный план.....	42
3.3.2 Календарный учебный график.....	43
3.3.3 Непрерывная образовательная двигательная деятельность.....	44
3.3.4 Расписание .....	44
3.4 Режимы двигательной активности.....	45
3.5 Организация развивающего образовательного пространства .....	47
3.6 Учебно-методический комплекс.....	47
3.7 Прогноз конечных результатов реализации Рабочей программы....	48
3.8 Список нормативно-правовых документов.....	49
3.9 Лист корректировки.....	50

# 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», утвержденным приказом руководителя № 35 п. 42 от 26.08.2015.

Рабочая программа разработана для обучающихся (воспитанников) группы раннего возраста (от 2-3 лет) и подготовительной к школе группы на 2023-2024 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<sup>1</sup> (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, прыгивают с нижней ступеньки.

#### **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

---

<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).

черепе 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 см<sup>3</sup>, 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 дц<sup>3</sup> 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 гипердинамики 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 социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

##### ***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:***

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

##### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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

#### **Портрет ребенка младенческого и раннего возраста (к 3-м годам)**

<b>Направление воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Показатели</b>
<b>Физическое и оздоровительное</b>	Здоровье	Выполняющий действия по самообслуживанию: моет руки, 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.
<b>Трудовое</b>	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)**

<b>Направления воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Показатели</b>
<b>Физическое и оздоровительное</b>	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
<b>Трудовое</b>	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 ФГОС ДО); изучение процесса достижения детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию в соответствии с ФГОС ДО).

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

<b>Целевые ориентиры</b>	<b>Основные методы мониторинга</b>
Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с предметами.	Наблюдение, игровые диагностические ситуации.
Ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им 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**

<b>Целевые ориентиры</b>	<b>Методы мониторинга</b>
Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.	Наблюдения, игровые диагностические ситуации.
Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает 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.	Наблюдения, беседы, игровые ситуации.
Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.	Наблюдения, подвижные игры и командные игры спортивной направленности.
У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.	Наблюдения.
Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.	Наблюдения, 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.

*В 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»**

#### **Ранний возраст (2-3 года)**

*В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни*

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

*В сфере развития различных видов двигательной активности*

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

*В сфере формирования навыков безопасного поведения*

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 2-3 ЛЕТ)**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

## **Физическая культура**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### ***Основные движения***

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после

2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20-25см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40см), перелезание через бревно.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 м выше поднятой руки ребенка.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вниз – вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед

и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Дошкольный возраст (3-7 лет)**

#### *В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

#### *В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Перечень основных движений подвижных игр и упражнений**

### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги

врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### ***Спортивные упражнения***

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

### ***Спортивные игры***

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу

кляшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа кляшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

## **2.2. Перспективное планирование физкультурных занятий**

### **2.2.1 Перспективное планирование непрерывной двигательной деятельности в группе раннего возраста (от 2-3 лет).**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь		<b>НОД № 3</b> (Н.А.Карпухина;265) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить в прямом направлении. 2. Упражнять в ползании. 3.Воспитывать положительные эмоции.	<b>НОД № 6</b> (Н.А.Карпухина;265) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ходьбе и ползании. 2.Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать дружелюбие.	<b>НОД № 9</b> (Н.А.Карпухина;265) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ползании. 2.Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать положительные эмоции.
	<b>НОД № 1</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;73) <b>Цель:</b> 1. Учить детей начинать ходьбу по сигналу воспитателя. 2. Развивать равновесие ходьбы по ограниченной поверхности. 3. Воспитывать доброжелательность.	<b>НОД № 4</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;74) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить и бегать, меняя направление. 2.Развивать умение ползать. 3.Воспитывать интерес к занятию и уверенность в своих силах.	<b>НОД № 7</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;75) <b>Цель:</b> 1.Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 2.Воспитывать доброжелательность, интерес к занятию. 3.Развивать внимание.	<b>НОД № 10</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;76) <b>Цель:</b> 1.Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 2.Учить подлезать под веревку. 3.Воспитывать интерес к занятию.

	<b>НОД № 2</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;73) <b>Цель:</b> 1.Учить детей действовать по сигналу воспитателя. 2. Развивать равновесие. 3.Воспитывать желание заниматься на улице.	<b>НОД № 5</b> (ЛАЙЗАНЕ; 74) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей ходить и бегать на определенный сигнал. 2.Упражнять в лазанье. 3.Воспитывать доброжелательность.	<b>НОД № 8</b> (ЛАЙЗАНЕ; 75) <b>Цель:</b> 1.Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать внимание. 3.Воспитывать интерес к занятию.	<b>НОД № 11</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;76) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить по ограниченной поверхности. 2. Учить подлезать под веревку. 3.Учить бросать предметы на дальность правой и левой рукой.
	<b>5-я неделя</b>			
	<b>НОД № 12</b> (Карпухина; 265) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ползании. 2.Развивать чувство равновесия. 3. Учить бросать предметы на дальность.	<b>НОД № 13</b> (С.Я. ЛАЙЗАНЕ; 77) <b>Цель:</b> 1.Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия. 2.Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Учить реагировать на сигнал.	<b>НОД № 14</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 77) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей лазать по гимнастической скамейке. 2.Развивать чувство равновесия. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.	
	<b>НОД № 15</b> (Н.А. Карпухина; 266) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Познакомить с бросанием мяча. 3.Развивать внимание.	<b>НОД № 18</b> (Карпухина; 266) <u>«Наши ножки, ходят по дорожке»</u> <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ходьбе и ползании. 2.Упражнять в лазанье и подлезании. 3.Развивать умение реагировать на сигналы.	<b>НОД № 21</b> (Карпухина; 266) <u>«Вот какие мы большие»</u> <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ползании и подлезании. 2.Учить выполнять приседание с опорой на обруч. 3.Воспитывать положительные эмоции.	<b>НОД № 24</b> (Карпухина; 266) <u>«Подлезь под воротца»</u> <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Упражнять в бросании мяча. 3.Совершенствовать подлезание и ползание.
<b>Октябрь</b>	<b>НОД №16</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;77) (ОРУ с платочком) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить по ограниченной поверхности. 2.Учить катать мяч 3. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. 4.Воспитывать интерес к занятию и уверенность в своих силах.	<b>НОД № 19</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;78) (ОРУ с мешочками) <b>Цель:</b> 1.Познакомить детей с выполнением прыжков вперед на двух ногах. 2.Учить бросать мешочки в горизонтальную цель. 3.Совершенствовать умение реагировать на сигнал.	<b>НОД № 22</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;79) (ОРУ с кубиками) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить по гимнастической скамейке. 2.Учить детей бросать мяч из-за головы, двумя руками. 3.Упражнять в выполнении ОРУ с предметами.	<b>НОД № 25</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 84) (ОРУ с мешочками) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в прыжках в длину с места. 2.Упражнять в бросании мешочков на дальность. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	<b>НОД № 17</b> (ЛАЙЗАНЕ; 77) (ОРУ с платочком) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить катать мяч. 2.Упражнять в выполнении ОРУ с предметами. 3.Способствовать развитию умений действовать по сигналу. 4.Воспитывать уверенность.	<b>НОД №20</b> (ЛАЙЗАНЕ; 78) <b>Цель:</b> 1. Продолжать знакомить детей с выполнением прыжков вперед на двух ногах. 2. Развивать внимание. 3.Совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать внимание.	<b>НОД № 23</b> (ЛАЙЗАНЕ; 79) <b>Цель:</b> 1.Продолжать знакомить детей с ходьбой по гимнастической скамейке. 2.Упражнять в лазании. 3.Развивать чувство равновесия.	<b>НОД № 26</b> (ОРУ с мячом) (ЛАЙЗАНЕ; 85) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. 2.Упражнять в ползании на четвереньках. 3.Учить переступить через препятствия.



Ноябрь	<p><b>НОД № 27</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 85) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей ходить по кругу, взявшись за руки 2.Приучать соблюдать определенное направление. 3.Воспитывать положительные эмоции.</p>	<p><b>НОД №29</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 86) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей ходить в разных направлениях. 2. Упражнять ходить по гимнастической скамейке. 3.Воспитывать терпеливость.</p>	<p><b>НОД № 32</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 88) <b>Цель:</b> 1.Учить детей бросать в горизонтальную цель. 2.Прыгать в длину с места. 3.Закреплять умение ходить по кругу взявшись за руки.</p>	<p><b>НОД № 35</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 91) <b>Цель:</b> 1.Учить детей прыгать в длину с места на двух ногах. 2.Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. 3.Развивать внимание.</p>
	<p><b>НОД № 28</b> (ОРУ на стуле) (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 86) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить в разных направлениях. 2. Упражнять в бросании мяча на дальность. 3. Воспитывать умение сдерживать себя.</p>	<p><b>НОД № 30</b> (ОРУ с флажком) (ЛАЙЗАНЕ; 87) <b>Цель:</b> 1.Учить подлезать под рейку. 2.Совершенствовать прыжки в длину. 3.Развивать ловкость и координацию.</p>	<p><b>НОД № 33</b>(ОРУ с платочком) (ЛАЙЗАНЕ; 89) <b>Цель:</b> 1.Упражнять ходить по гимнастической скамейке. 2.Упражнять в катании мяча под дугу. 3.Закрепить умение не терять равновесие.</p>	<p><b>НОД №36</b> (ЛАЙЗАНЕ; 91) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей прыгать в длину с места на двух ногах. 2.Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. 3.Развивать внимание.</p>
		<p><b>НОД № 31</b> (ЛАЙЗАНЕ; 87) (ОРУ с флажком) <b>Цель:</b> 1.Учить подлезать под рейку. 2.Совершенствовать прыжок в длину с места. 3.Упражнять в ползании.</p>	<p><b>НОД № 34</b> (ЛАЙЗАНЕ; 90) (ОРУ с погремушками) <b>Цель:</b> 1.Учить детей прыгать в длину с места. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. 3.Развивать глазомер.</p>	<p><b>НОД № 37</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 91) <b>Цель:</b> 1.Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой. 2.Упражнять ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Развивать внимание и координацию движений.</p>
Декабрь	<p><b>НОД №38</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;92) <b>Цель:</b> 1.Учить детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. 2.Учить бросать и ловить мяч. 3.Воспитывать умение выполнять упражнения вместе с другими детьми.</p>	<p><b>НОД № 41</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;95) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение ходить по буму. 2. Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p><b>НОД № 44</b> (Л.Д. Глазырина;73) <b>Цель:</b> 1.Обучать детей упражнению по развитию мышц рук, Умению захватывать предметы. 2.Учить детей выполнять упражнения на развитие мышц ног, на равновесие. 3.Развивать внимание.</p>	<p><b>НОД № 47 «Снеговик»</b> (Л.Д. Глазырина;106) <b>Цель:</b> 1.Развивать у детей умение лепить из снега снеговика. 2.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках в ограниченном пространстве. 3.Развивать умение метать в цель.</p>
	<p><b>НОД № 39 «Первый снег»</b> (Глазырина; 66) <b>Цель:</b> 1.Осваивать упражнения на дыхания. 2.Развивать у детей ловкость в свободных игровых упражнениях. 3.Воспитывать умение выполнять упражнения вместе с другими детьми.</p>	<p><b>НОД № 42</b> (Глазырина; 69) «Ледовая лужица» <b>Цель:</b> 1.Научить детей правильно дышать холодным воздухом во время движения. 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ледовой лужице.</p>	<p><b>НОД № 45</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;97) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей ползать и подлезать под веревку. 2. Совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы. 3.Развивать внимание.</p>	<p><b>НОД №48</b> (ЛАЙЗАНЕ; 98) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 2.Закрепить умение бросать на дальность правой и левой рукой. 3.Продолжать учить детей быстро реагировать на сигнал.</p>
	<p><b>НОД № 40</b> (ЛАЙЗАНЕ; 94) <b>Цель:</b> 1.Продолжать</p>	<p><b>НОД № 43</b> (ЛАЙЗАНЕ; 96) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение ходить в</p>	<p><b>НОД № 46</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 97) <b>Цель:</b></p>	<p><b>НОД № 49</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;99) <b>Цель:</b> 1.Учить детей</p>

	учить детей бросанию на дальность. 2.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. 3.Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления.	колоне по одному. 2.Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3.Продолжать учить прыжкам с места в длину	1.Совершенствовать прыжки с места в длину. 2.Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.	катать мяч 2.Упражнять в лазанье по гимнастической стенке 3.Приучать соблюдать направление при катании мяча.
<b>5-я неделя</b>				
	<b>НОД №50</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;100) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке. 3.Приучать к самостоятельности.	<b>НОД №51</b> (Л.Д. Глазырина; 104) <u>«Маленькие работники»</u> <b>Цель:</b> 1.Вырабатывать у детей потребность к труду в процессе занятий физическими упражнениями. 2.Развивать выносливость в трудовой деятельности 3.Воспитывать положительные эмоции.	<b>НОД № 52</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;101) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ходить и бегать в колоне по одному. 2.Совершенствовать прыжок в длину с места. 3.Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.	
<b>Январь</b>	<b>НОД №53</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;102) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в прыжках в длину с места. 2.Закрепить умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке и в подрезание под рейку. 3.Развивать чувство равновесия и ориентации пространстве.	<b>НОД №56</b> (Л.Д. Глазырина; 113) <u>«Кружатся снежинки»</u> <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей дыхательным упражнениям. 2.Развивать умение ориентироваться в обстановке. 3.Учить выполнять упражнения в перекатывании по полу.	<b>НОД №59</b> (Л.Д. Глазырина; 139) <u>«Хрустящая дорожка»</u> <b>Цель:</b> 1.Содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом. 2.Развивать силу мышц. 3.Приучать к выносливости.	
	<b>НОД №54</b> (ЛАЙЗАНЕ; 102) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке. 2.Развивать чувство равновесия и ориентированию в пространстве. 3. Воспитывать дружелюбие.	<b>НОД №57</b> (ЛАЙЗАНЕ; 104) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в детей в бросании в горизонтальную цель. 2.Учить прыгать в длину с места. 3.Учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	<b>НОД №60</b> (ЛАЙЗАНЕ;107) <b>Цель:</b> 1.Учить детей качать мяч друг другу. 2.Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. 3.Закрепить умение быстро реагировать на сигнал.	
	<b>НОД № 55</b> (ЛАЙЗАНЕ; 102) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой. 2. Продолжать учить ходить по наклонной доске. 3. Развивать внимание.	<b>НОД № 58</b> (ЛАЙЗАНЕ; 105) <b>Цель:</b> 1.Учить детей прыгать с высоты. 2.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 3.Продолжать учить ориентироваться в пространстве.	<b>НОД №61</b> (ЛАЙЗАНЕ; 103) <b>Цель:</b> 1.Учить детей катать мяч в цель. 2.Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. 3.Согласовывать движения с движениями товарища.	
<b>Февраль</b>	<b>НОД №64</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;09) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске. 2.Продолжать учить детей бросать в цель. 3.Совершенствовать прыжок в длину с места. 4.Развивать глазомер.	<b>НОД №67</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;111) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке. 2.Учить подпрыгивать. 3.Способствовать развитию координации движений. 4.Быстро реагировать на сигнал.	<b>НОД №70</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;113) <b>Цель:</b> 1.Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее. 2.Упражнять в катании мяча в цель. 3.Способствовать воспитанию выдержки, смелости.	

	<p><b>НОД №62</b> (Л.Д.Глазырина;101) <u>«Волшебные варежки»</u></p> <p><b>Цель:</b> 1.Развивать у детей воображение, творческую инициативу. 2.Развивать ловкость рук. 3.Согласовывать движения с движениями товарища.</p>	<p><b>НОД №65</b> (Глазырина;117) <u>«Деревянные дощечки»</u></p> <p><b>Цель:</b> 1.Прививать детям трудовые навыки 2.Развивать силовые качества. 3.Учить сочетать физическую работу с развлечениями.</p>	<p><b>НОД №68</b> (Л.Д.Глазырина;122) <u>«Деревянные лопаточки»</u></p> <p><b>Цель:</b> 1.Прививать детям интерес к физической работе. 2.Развивать силовые качества. 3.Формировать умение прыгать через препятствия.</p>	<p><b>НОД №71</b> (Л.Д.Глазырина;128) <u>«Масленица»</u></p> <p><b>Цель:</b> 1.Ознакомить детей с народными зимними праздниками. 2.Учить готовиться к праздникам. 3.Вырабатывать положительное отношение к празднику.</p>
	<p><b>НОД №63</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;109)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку. 2.Продолжать учить детей прыгать в длину с места. 3.Воспитывать положительные эмоции.</p>	<p><b>НОД №66</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;110)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке. 2.Упражнять детей бросать и ловить мяч. 3.Воспитывать сдержанность, ловкость, дружелюбие.</p>	<p><b>НОД №69</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;112)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Упражнять в катании мяча. 2.Продолжать учить ползать на четвереньках. 3.Способствовать развитию глазомера и координации движений.</p>	<p><b>НОД №72</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;114)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке. 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.</p>
	<p><b>НОД №73</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;114)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Учить детей бросать на дальность двумя руками из-за головы и катания мяча в воротца. 2.Приучать сохранять направления при метании и катании мячей.</p>	<p><b>НОД №76</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;116)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей ходить по наклонной доске. 2. Совершенствовать метание на дальность правой и левой рукой. 3.Способствовать развитию ловкости, преодолению робости.</p>	<p><b>НОД №79</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;118)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей бросать и ловить мяч. 2.Упражнять в ходьбе по наклонной доске ползании на четвереньках 3.Учить детей дружно играть.</p>	<p><b>НОД №82</b> (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;119)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в прыжках с места в длину. 2.Повторить ползание по гимнастической скамейке. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.</p>
Март	<p><b>НОД №74 «Стульчики – вертульчики»</b> (Л.Д.Глазырина;135)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в применении предметов быта. 2.Развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульчиками.</p>	<p><b>НОД №77</b> <u>«Разноцветный коврик»</u> (Глазырина;137)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Расширить представление детей о цвете. 2.Развивать интерес к музыкальному сопровождению движений. 3.Развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p><b>НОД №80 «Мячик на подоконнике»</b> (Л.Д.Глазырина;141)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Развивать у детей желание к выполнению упражнений на растягивание тела. 2.Создать условия для самостоятельного выполнения упражнений на растягивание. 3.Воспитывать выдержку</p>	<p><b>НОД №83 «Мяч в спортивном зале»</b> (Л.Д.Глазырина;143)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Побуждать малышей к упражнениям с мячами. 2.При выполнении упражнений мячами создать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом.</p>

	<p><b>НОД №75</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;115) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее. 2.Закреплять умение бросать на дальность из-за головы. 3.Учить ходить парами.</p>	<p><b>НОД №78</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;47) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Совершенствовать ползание на четвереньках и подлезании под веревку. 3.Развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p><b>НОД №81</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;119) <b>Цель:</b> 1.Упражнять бросать и ловить мяч. 2.Совершенствовать в ходьбе и ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Развивать внимание.</p>	<p><b>НОД №84</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;120) <b>Цель:</b> 1.Учить детей прыгать с высоты. 2.Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3.Повторить ходьбу на четвереньках. 4.Способствовать развитию координации движения.</p>
	<p><b>НОД №85</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;121) <b>Цель:</b> 1.Закрепить у детей умения в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее. 2.Учить бросать и ловить мяч. 3.Развивать чувство равновесия.</p>	<p><b>НОД №88</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;123) <b>Цель:</b> 1.Закрепить у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу. 2.Способствовать развитию глазомера, координацию движений и ловкости. 3.Учить, дружно играть.</p>	<p><b>НОД №91</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;125) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой. 2.Упражнять в прыжках в длину с места. 3.Способствовать развитию смелость и ловкость.</p>	<p><b>НОД №94</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;127) <b>Цель:</b> 1.Повторить ползание по гимнастической скамейке. 2.Упражнять в метании на дальность от груди. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.</p>
Апрель	<p><b>НОД №86</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;122) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение прыгать в длину с места. 2.Совершенствовать бросок в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели. 3.Упражнять в умение реагировать на сигнал.</p>	<p><b>НОД №89</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;124) <b>Цель:</b> 1.Учить бросать мяч вверх и вперед. 2.Совершенствовать ходьбу по наклонной доске. 3.Развивать умение сохранять равновесие 4.Учить быть дружными, помогать друг другу.</p>	<p><b>НОД №92</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;126) <b>Цель:</b> 1.Закрепить у детей умение входить по гимнастической скамейке 2.Упражнять в прыжках с высоты. 3.Учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p><b>НОД №95</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;127) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение бросать в горизонтальную цель. 2.Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 3.Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>
	<p><b>НОД №87</b> (Л.Д.Глазырина;154) <u>«Весенние лужицы»</u> <b>Цель:</b> 1.Упражнять в выполнении упражнений развивающих осторожность. 2.Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных природных условиях.</p>	<p><b>НОД №90</b> (Л.Д.Глазырина;184) <u>«Песочные горочки»</u> <b>Цель:</b> 1.Развивать прыгучесть, умение легко перемещаться после прыжка и останавливаться на месте. 2.Развивать творческое воображение в процессе выполнения задания. 3.Воспитывать терпеливость.</p>	<p><b>НОД №93</b> (Л.Д.Глазырина;157) <u>«Длинные прутки»</u> <b>Цель:</b> 1.Показать детям весенний прутик и рассказать о нем. 2.Упражнять в ходьбе на выносливость. 3.Развивать прыгучесть. 4.Воспитывать умения сдерживать себя.</p>	<p><b>НОД №96</b> (Л.Д.Глазырина;174) <u>«На железной горке»</u> <b>Цель:</b> 1.Учить подниматься по лестнице на железную горку. 2.Обучать умению правильно съезжать с железной горки. 3.Развивать смелость, решительность.</p>

<b>Май</b>	<p><b>НОД №97</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;128) <b>Цель:</b> 1.Закрепить у детей умение ходить по наклонной доске 2.Совершенствоват ь прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы. 3.Воспитывать смелость, ловкость, самостоятельность.</p>	<p><b>НОД №100</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ; 129) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой. 2.Упражнять в ползании и подлезании под дугу. 3.Способствовать развитию равновесия и координацию движений. 4.Учить быть дружными, помогать друг другу.</p>	<p><b>НОД №103</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;130) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в метании на дальность одной рукой 2.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. 3.Воспитывать ловкость, способствовать развитию равновесия и координацию движений.</p>	<p><b>НОД №106</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;131) <b>Цель:</b> 1.Продолжать учить детей в прыжках с места в длину. 2.Упражнять в метании бросать на дальность из-за головы и катать мяч. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.</p>
	<p><b>НОД №98</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;139) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Совершенствоват ь бросание мяча 3.Развивать умение сохранять равновесие</p>	<p><b>НОД №101</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;139) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе в определенном направлении. 2. Продолжать учить детей бросать правой и левой рукой. 3.Развивать координацию движений.</p>	<p><b>НОД №104</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ; 140) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе по неровной ограниченной поверхности. 2.Продолжать учить детей катать мяч по наклонной плоскости. 3.Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p><b>НОД №107</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;140) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе высоко поднимая ноги. 2.Совершенствовать бросание мяча и ползание. 3.Учить, дружно играть и быстро реагировать на сигнал воспитателя. 4.Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>
	<p><b>НОД №99</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;132) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей бросать и ловить мяч. 2.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. 3.Продолжать учить прыгать с высоты, развивать чувство равновесия.</p>	<p><b>НОД №102</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ; 132) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение катать мяч. 2.Совершенствовать ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке в глубину 3.Развивать умение сохранять равновесия. 4.Учить быть дружными, помогать друг другу.</p>	<p><b>НОД №105</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ; 133) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей бросать на дальность одной рукой. 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Воспитывать дружные взаимоотношения между детьми.</p>	<p><b>НОД №108</b> (С.Я.ЛАЙЗАНИЕ;134) <b>Цель:</b> 1.Учить детей прыгать с высоты. 2.Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и прыжки с нее. 3.Продолжать учить бросать вверх и вперед. 4.Приучать, быстро реагировать на сигнал воспитателя.</p>

<b>Июнь</b>	<p><b>НОД №109</b> (С.Я. Лайзане; 139)</p> <p><b>Цель:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности.</li> <li>2. Совершенствовать умение бросания мяча.</li> <li>3.Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений.</li> <li>4.Воспитывать выдержку и внимание.</li> </ol> <p><b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, песочница, спортивный снаряд «Змейка», длинная палка.</p>	<p><b>НОД №112</b> (С.Я. Лайзане; 132)</p> <p><b>Цель:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закрепить умение детей бросать мяч.</li> <li>2.Совершенство вать ходьбу по ограниченной поверхности.</li> <li>3.Упражнять в прыгивании с высоты.</li> <li>4.Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений.</li> </ol> <p><b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, спортивный снаряд «Змейка», спортивный снаряд «Жираф».</p>	<p><b>НОД №115</b> По сказке <u>«Курочка Ряба»</u> (Е. А. Синкевич, Т.В.Большева;11)</p> <p><b>Цель:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</li> <li>2.Упражнять в ползании на четвереньках вместе с воспитателем в игровой форме.</li> <li>3.Продолжать учить детей прокатыванию мяча друг другу.</li> <li>4.Закреплять навыки детей в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем.</li> <li>5.Приучать детей выполнять подскоки на месте на двух ногах в соответствии с произносимыми словами.</li> <li>6.Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений.</li> <li>7.Закрепление умения действовать по сигналу воспитателя.</li> <li>8.Воспитывать выдержку и внимание.</li> </ol> <p><b>Оборудование:</b> игровой персонаж «курочка» мячи.</p>	<p><b>НОД №118</b> По сказке <u>«Репка»</u> (Синкевич, Большева; 14)</p> <p><b>Цель:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</li> <li>2.Упражнять в ползании под препятствием на четвереньках вместе с воспитателем в игровой форме.</li> <li>3.Продолжать учить детей бросать мяч вперед – снизу и ловля его.</li> <li>4.Закреплять навыки детей в ходьбе стайкой.</li> <li>5.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижениями вперед.</li> <li>6. Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений.</li> <li>7.Закрепление умения действовать по сигналу воспитателя.</li> <li>8. Воспитывать выдержку и внимание.</li> </ol> <p><b>Оборудование:</b> веревка, мячи.</p>
-------------	---	--	---	---

<p><b>НОД №110</b> (С.Я. Лайзане; 140) <b>Цель:</b> 1.Совершенствовать ходьбу по ограниченной поверхности. 2.Упражнять детей в катании мяча по наклонной плоскости – качели балансир. 3.Учить быть дружными, помогать друг другу. 4.Способствовать воспитанию сдержанности. <b>Оборудование:</b> спортивный снаряд «Змейка», песочница, качели балансир, маленькие мячи.</p>	<p><b>НОД № 113</b> (С. Лайзане; 133) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей бросать на дальность одной рукой. 2.Упражнять в длину с места. 3.Развивать чувство равновесия. 4.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. <b>Оборудование:</b> мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.</p>	<p><b>НОД №116 По сказке «Курочка Ряба»</b> (Синкевич, Б.В.Большева;11) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ползании на четвереньках. 2.Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу. 3.Совершенствовать навыки детей в построении враспынную и в беге стайкой за воспитателем. 4.Упражнять в подскоках на месте на двух ногах в соответствии с произносимыми словами. 5.Продолжать развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений. 6.Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. 7.Тренировать выдержку и развивать внимание. 8.Воспитывать у детей желание участвовать в игровом занятии. <b>Оборудование:</b> игровой персонаж «курочка», мячи.</p>	<p><b>НОД № 119 По сказке «Репка»</b> (Е. Синкевич, Т. Большева; 14) <b>Цель:</b> 1.Продолжать вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в коллективной деятельности. 2.Упражнять в подлезании под верёвку на четвереньках вместе с воспитателем в игровой форме. 3.Продолжать учить детей бросать мяч вперед-снизу друг другу. 4.Совершенствовать навыки детей в ходьбе стайкой. 5.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах с продвижениями вперед. 6.Развивать чувство равновесия, совершенствовать координацию движений. 7.Приучать действовать по сигналу воспитателя. 8.Учить ловить мяч двумя руками. 9.Воспитывать доброжелательность. <b>Оборудование:</b> веревка, мячи.</p>
<p><b>НОД №111</b> (С.Я. Лайзане; 140) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в ходьбе высоко поднимая ноги. 2.Продолжать учить детей ползать на четвереньках и подлезать. 3.Закрепить умение детей катать мяч в разных направлениях. 4.Способствовать преодолению робости. <b>Оборудование:</b> скакалки, длинные палки, мячи.</p>	<p><b>НОД № 114</b> (С.Я. Лайзане; 134) <b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2. Упражнять в спрыгивании с высоты. 3.Закрепить умение детей бросать мяч вверх и вперед. 4.Совершенствовать умение детей быстро реагировать на сигнал. <b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, спортивный снаряд «Змейка», спортивный снаряд «Жираф», маленький обруч.</p>	<p><b>НОД №117 По сказке «Курочка Ряба»</b> (Е. А. Синкевич, Т.В.Большева;11) <b>Цель:</b> 1. Совершенствовать умение ползать на четвереньках. 2. Упражнять детей в прокатывании мяча по ограниченной поверхности. 3.Совершенствовать навыки детей в построении враспынную. 4. Совершенствовать подскоки на двух ногах в соответствии с текстом. 5. Продолжать развивать чувство равновесия, уверенности в своих силах. 6.Автоматизировать умения действовать по сигналу воспитателя. 7. Продолжать тренировать выдержку и развивать внимание. 8. Воспитывать у детей желание участвовать в игровом занятии. <b>Оборудование:</b> персонаж «курочка», мячи.</p>	<p><b>НОД № 120 По сказке «Репка»</b> (Е. А. Синкевич, Т.Большева;14) <b>Цель:</b> 1.Тренировать подлезание под шнур на четвереньках. 2. Упражнять детей бросать мяч вперед-снизу друг другу. 3. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах с продвижениями вперед. 4. Развивать чувство равновесия, совершенствовать координацию движений. 5.Приучать действовать по сигналу воспитателя. 6. Учить ловить мяч двумя руками. 7. Воспитывать у детей желание участвовать в игровом занятии. <b>Оборудование:</b> шнур, мячи</p>

<b>5-я неделя</b>				
	<p><b>НОД № 133</b> «Цветок – Аленький» (Л. Д. Глазырина; 222)  <b>Цель:</b> 1. Развивать выносливость в ходьбе  2. Учить быть внимательным к окружающему, замечать необычное в обыденных ситуациях  3. Формировать положительное отношение к образному восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности  <b>Оборудование:</b> стандартная аптечка, питьевая вода, аленький цветок, рисунок аленького цветка и других цветов</p>	<p><b>НОД № 134</b> «Веселая стеночка» (Глазырина; 224)  <b>Цель:</b> 1. Обучать метанию в цель.  2. Развивать координационные способности при выполнении упражнений в метании.  <b>Оборудование:</b> щит для метания, мячи для метания</p>	<p><b>НОД № 135</b> «Забавные скамейки» (Л. Глазырина; 227)  <b>Цель:</b> 1. Развивать умение сохранять равновесие  2. Формировать координационные способности.  3. Воспитывать чувство смелости  <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, веточки, 2 мягкие игрушки</p>	
<b>Июль</b>	<p><b>НОД № 121</b> По сказке «Колобок» (Синкевич, Большева; 32)  <b>Цель:</b> 1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.  2. Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности.  3. Тренировать детей спрыгивать со спортивного снаряда «Змейка»  4. Продолжать совершенствовать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками.  5. Упражнять в перешагивании из обруча в обруч.  6. Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений.  7. Автоматизировать умения действовать по сигналу воспитателя.  8. Приучать детей выполнять упражнения, не мешая друг другу.  <b>Оборудование:</b> спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.</p>	<p><b>НОД № 124</b> По сказке «Теремок» (Синкевич, Большева; 29)  <b>Цель:</b> 1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии по сказке.  2. Продолжать учить детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способом, преодолевая боязнь высоты при поддержке педагога.  3. Совершенствовать умение детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками удобными для них способами.  4. Продолжать развивать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный темп, перешагивание из круга в круг).  5. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.  6. Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений.  7. Воспитывать выдержку и внимание.  <b>Оборудование:</b> большой кубик (ориентир) мячи, обручи, гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД № 127</b> «Наступило лето, все тепло согрето» (Глазырина; 206)  <b>Цель:</b>  1. Способствовать адаптации к ходьбе босиком по отдельным предметам (прутик, скакалка, камешки)  2. Развивать равновесие  3. Приобщать к трудовым действиям  <b>Оборудование:</b> прутики, скакалка, мешочек с камешками</p>	<p><b>НОД № 130</b> «Песочные квадратики» (Глазырина; 217)  <b>Цель:</b>  1. Развивать прыгучесть.  2. Учить прыгать в длину с места и с разбега  <b>Оборудование:</b> прыжковые ямки с песком, флажки (красный, желтый, зеленый)</p>
	<p><b>НОД № 122</b> По сказке «Колобок» (Синкевич, Большева; 32)  <b>Цель:</b> 1. Продолжать вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в коллективной деятельности.  2. Совершенствовать умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности.  3. Упражнять детей спрыгивать со спортивного снаряда «Змейка».</p>	<p><b>НОД № 125</b> (Синкевич, Большева; 32)  <b>Цель:</b> 1. Продолжать вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в коллективной деятельности.  2. Тренировать детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способом, преодолевая боязнь высоты при страховке воспитателем.</p>	<p><b>НОД № 128</b> «На встречу с мячом» (Глазырина; 213)  <b>Цель:</b>  1. Развивать координацию движений ног  2. Ознакомит</p>	<p><b>НОД № 131</b> «Цветочная клумба» (Л. Д. Глазырина; 219)  <b>Цель:</b>  1. Формировать умение самостоятельно выполнять общеразвивающие</p>



<p>4.Продолжать совершенствовать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками.</p> <p>5.Закреплять умение перешагивания из обруча в обруч. 6.Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений.</p> <p>7.Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. 8. Приучать детей выполнять упражнения, не мешая друг другу.</p> <p><b>Оборудование:</b> спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.</p>	<p>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 пространстве.</p> <p>6. Автоматизировать умения действовать по сигналу воспитателя. 7.Воспитывать выдержку и внимание.</p> <p><b>Оборудование:</b> большой кубик (ориентир)мячи, обручи, гимнастическая стенка.</p>	<p>ь с элементами игры в футбол</p> <p><b>Оборудование:</b> резиновые мячи</p>	<p>упражнения</p> <p>2.Развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий</p> <p>3.Формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе</p> <p><b>Оборудование</b> : цветочная клумба, музыкальное сопровождение</p>
<p><b>НОД №123</b> По сказке «Колобок» (Синкевич, Большева;32)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Продолжать учить детей прыгивать со спортивного снаряда «Змейка».</p> <p>3.Тренировать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками.</p> <p>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.</p> <p><b>Оборудование:</b> спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.</p>	<p><b>НОД №126</b> (Синкевич, Большева; 29)</p> <p><b>Цель:</b> 1.Закрепить умение детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способом, 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.</p> <p><b>Оборудование:</b> большой кубик (ориентир) мячи, обручи, гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД №129</b></p> <p><u>«Слабый, сильный ветерок»</u> (Глазырина; 215)</p> <p><b>Цель:</b> 1. Развивать силу мышц рук, спины</p> <p>2.Формировать творческие способности в выполнении двигательных действий</p> <p><b>Оборудование</b> : полотенца</p>	<p><b>НОД № 132</b></p> <p><u>«Выносливые лошадки»</u> (Л.Д. Глазырина; 220)</p> <p><b>Цель:</b> 1. Развивать беговую выносливость</p> <p>2.Учить передвижению в различных условиях</p> <p>3.Учит умению действовать с предметом</p> <p><b>Оборудование:</b> полки-лошадки по количеству детей</p>

<b>Август</b>	<p><b>НОД № 136 «Прыжки через веревочку»</b> (Л.Д. Глазырина; 229) <b>Цель:</b> обучать прыжкам в длину с разбега 2.Развивать прыгучесть 3.Прививать положительное отношение к самостоятельному выполнению упражнений <b>Оборудование:</b> длинная веревка, 2-3 скакалки</p>	<p><b>НОДД № 31 «Альпинисты»</b> (Л.Д. Глазырина; 238) <b>Цель:</b> Воспитывать чувство выносливости зданий 2.Развивать координационные способности 3.Знакомить со спортивными терминами <b>Оборудование:</b> длинные веревки, книжка, палатка</p>	<p><b>НОДД № 34 «У ограды»</b> (Глазырина; 244) <b>Цель:</b> 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 <b>Оборудование:</b> железная ограда</p>	<p><b>НОДД № 37 «Песочные квадратiki»</b> (Л.Д. Глазырина; 217) <b>Цель:</b> 1.Развивать прыгучесть. 2.Учить прыгать в длину с места и с разбега <b>Оборудование:</b> прыжковые ямки с песком, флажки (красный, желтый, зеленый)</p>
	<p><b>НОД № 137 «Обруч на дорожке»</b> (Л.Д. Глазырина; 230) <b>Цель:</b> 1.Развивать быстроту двигательной реакции 2.Формировать умение выполнять упражнения с обручем в движении 3.Развивать интерес к физкультурным занятиям и предметам спортивного назначения <b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей</p>	<p><b>НОДД № 32 «Лесные тренажеры»</b> (Л.Д. Глазырина; 239) <b>Цель:</b> 1.Развивать координационные способности 2.Развивать силу, выносливость 3.Приобщать к использованию естественной среды в необходимых целях <b>Оборудование:</b> аптечка, «лесные» тренажеры</p>	<p><b>НОДД № 35 «Веселый огород и что там растет»</b> (Л.Д. Глазырина; 249) <b>Цель:</b> 1.Рассказать детям, что растет в огороде 2.Уметь рассказать о том или ином овоще 3.Развивать элементы творческой передачи движений <b>Оборудование:</b> бумажные шапочки с изображением разных овощей (лук, морковь, картошка, свекла, капуста, помидор, огурец)</p>	<p><b>НОДД № 38 «Цветочная клумба»</b> (Глазырина; 219) <b>Цель:</b> 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 <b>Оборудование:</b> цветочная клумба, музыкальное сопровождение</p>
	<p><b>НОДД № 30 «Бал цветов»</b> (Глазырина; 225) <b>Цель:</b> 1.Воспитывать положительное отношение к выполнению движений под музыкальное сопровождение 2.развивать чувство ритма <b>Оборудование:</b> венки из цветов, музыкальное сопровождение</p>	<p><b>НОДД № 33 «Бровка»</b> (Л.Д. Глазырина; 242) <b>Цель:</b> Развивать прыгучесть, равновесие 2.Формировать умение и навыки в хождении при спуске с различного рода небольших возвышений <b>Оборудование:</b> бровка у дорожки</p>	<p><b>НОДД № 36 «Овощи фрукты для физического развития детей – лучшие продукты»</b> (Глазырина; 251) <b>Цель:</b> 1. Учить изображать в движении предметы и явления природы 2.Развивать воображение в передаче образных движений <b>Оборудование:</b> бумажные шапочки с изображением овощей и фруктов</p>	<p><b>НОД №40</b> (Синкевич, Большева; 29) <b>Цель:</b> 1. Закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способом, 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. <b>Оборудование:</b> обручи, гимнастическая стенка.</p>
<b>5-я неделя</b>				

<p><b>НОД №37</b>(Синкевич, Большева; 29)  <b>Цель:</b> 1.Продолжать вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в коллективной деятельности.  2.Закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке любым удобным способом, 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 пространстве. 6. Автоматизировать умения действовать по сигналу воспитателя. 7.Воспитывать выдержку и внимание.  <b>Оборудование:</b> большой кубик (ориентир)мячи, обручи, гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД №41</b> (Синкевич, Большева; 29)  <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками удобным для них способом.  3. Совершенствовать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг).  4. Автоматизировать умения действовать по сигналу воспитателя.  <b>Оборудование:</b> большой кубик (ориентир)мячи, обручи.</p>
---	--

### 2.2.3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	<p><b>НОД №1</b> (Пензулаева; 9)  <u>Ходьба и бег колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге, правильно выполнять все виды основных движений. Сохранять устойчивое равновесие.  <b>Оборудование:</b> мячи, скамейки.</p>	<p><b>НОД № 4</b> (Л.И. Пензулаева; 10)  <u>Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, развивать координацию движений.  <b>Оборудование:</b> мячи флажки.</p>	<p><b>НОД № 7</b> (Л.И. Пензулаева; 11)  <u>Сохранение равновесия на повышенной опоре.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять сохранение равновесия, закреплять навык ходьбы и бега.  <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>	<p><b>НОД № 10</b> (Л.И. Пензулаева; 11)  <u>Повторение и закрепление пройденного материала.</u>  <b>Цель:</b> Совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие двигательной деятельности.  <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>
	<p><b>НОД № 2</b> (Л.И. Пензулаева; 9)  <u>Ходьба по буму прямо, боком, приставным шагом.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять в сохранение равновесия в приземлении, развивать ловкость и глазомер.  <b>Оборудование:</b> бум.</p>	<p><b>НОД № 5</b> (Л.И. Пензулаева;10)  <u>Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, закреплять навык точности доставания до предмета.  <b>Оборудование:</b> мячи, кегли, мешочки.</p>	<p><b>НОД № 8</b> (Пензулаева; 11)  <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять в бросании мяча, развивать точность при переброске мяча.  <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 11</b> (Пензулаева; 11)  <u>Подлезание под воротики правым и левым боком.</u>  <b>Цель:</b> Упражнять в сохранении равновесия, развивать ловкость и координацию движения.  <b>Оборудование:</b> флажки, воротики.</p>

	<p><b>НОД № 3</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 9) <u>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, приставным шагом.</u> <b>Цель:</b> Продолжать упражнять в сохранение равновесия в приземлении, развивать ловкость и глазомер. <b>Оборудование:</b> скамейки.</p>	<p><b>НОД № 6</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 10) <u>Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, закреплять навык точности доставания до предмета. <b>Оборудование:</b> кегли, мешочки.</p>	<p><b>НОД № 9</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 11) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками.</u> <b>Цель:</b> Продолжать упражнять в бросании мяча, развивать точность при переброске мяча. <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 12</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 11) <u>Подлезание под шнур правым и левым боком.</u> <b>Цель:</b> Продолжать упражнять в сохранении равновесия, развивать ловкость и координацию движения. <b>Оборудование:</b> флажки, шнуры.</p>
<b>5-я неделя</b>				
	<p><b>НОД № 13</b> (Л.И. Пензулаева; 11) <u>Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине, приставным шагом.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках равновесия, закреплять навыки ходьбы и бега по кругу. Развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки.</p>	<p><b>НОД № 14</b> (Пензулаева; 11) <u>Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании по скамейке с мешочком на голове. Развивать координацию и ловкость. <b>Оборудование:</b> мешочки, скамейки.</p>	<p><b>№ 15 Спортивный досуг «Воздушные шары»</b> <b>Цель:</b> 1. формировать у детей здоровый образ жизни; 2. развивать внимание, ловкость, быстроту; 3. учить действовать в команде; 4. упражнять в беге, взявшись за руки; 5. упражнять в перетягивании каната; 6. упражнять в отбивании шара вверх индивидуально, в парах, в кругу; 7. Развивать творчество, фантазию, умение придумывать движения с воздушными шарами под музыку. <b>Оборудование:</b> воздушные шары, канат, бутафорские репки, шапочки-маски.</p>	
<b>Октябрь</b>	<p><b>НОД № 16</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 11) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг к другу.</u> <b>Цель:</b> Учить бросанию, упражнять страховке, развивать внимание <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 19</b> (Л.И. Пензулаева; 12) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в забрасывании в корзину мяча, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 22</b> (Л.И. Пензулаева; 12) <u>Прыжки через шнуры.</u> <b>Цель:</b> Упражнять выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Развивать координацию и ловкость. <b>Оборудование:</b> мячи, шнуры.</p>	<p><b>НОД № 25</b> (Пензулаева; 13) <u>Повторение и закрепление. Эстафета.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, в бросании мяча, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию <b>Оборудование:</b> мячи, мешочки.</p>
	<p><b>НОД № 17</b> (Л.И. Пензулаева; 12) <u>Прыжки через шнур и вдоль, бросание малого мяча.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и</p>	<p><b>НОД № 20</b> (Л.И. Пензулаева; 12) <u>Отбивание мяча одной рукой, ведение мяча, подталкивание мяча.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в равновесии,</p>	<p><b>НОД № 23</b> (Л.И. Пензулаева; 13) <u>Пролезание через три обруча, в обруч, прямо и боком.</u> <b>Цель:</b> Упражнять пролезание,</p>	<p><b>НОД № 26</b> (Пензулаева; 12) <u>Прокатывание обруча друг другу.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прокатывании обруча, развивать интерес к</p>

	<p>координацию навыки выполнения задания по сигналу. <b>Оборудование:</b> мячи, шнуры.</p>	<p>закреплять навыки ходьбы и бега с преодолением препятствий. <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p>развивать ловкость и гибкость. <b>Оборудование:</b> обручи.</p>	<p>физической культуре. <b>Оборудование:</b> обручи.</p>
	<p><b>НОД № 18</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 14) <u>Ходьба по буму.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по рейке, развивать равновесие. Учить ходьбе по канату. <b>Оборудование:</b> бум, канат.</p>	<p><b>НОД № 21</b> на прогулке (Пензулаева; 12) <u>Прыжки вверх из глубокого приседа.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать силу и ловкость. <b>Оборудование:</b> бум, мячи.</p>	<p><b>НОД № 24</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 13) <u>Прыжки с высоты 40 см.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, развивать силу и ловкость. <b>Оборудование:</b> «змейки».</p>	<p><b>НОД № 27</b> на прогулке (Пензулаева; 12) <u>Ходьба по канату бегом приставным шагом.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по канату. Развивать координацию движения при ходьбе. Развивать выносливость, следить за осанкой. <b>Оборудование:</b> канат.</p>
	<p><b>НОД № 28</b> (Пензулаева; 12) <u>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</u> <b>Цель:</b> Закрепить умение ходьбы с выполнением задания по сигналу. Развивать ловкость и координацию в упражнениях. <b>Оборудование:</b> набивные мячи.</p>	<p><b>НОД № 30</b>(Л.И. Пензулаева; 13) <u>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании, закреплять навыки преодоления препятствий. Развивать выносливость <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки.</p>	<p><b>НОД № 33</b> (Л.И. Пензулаева; 14) <u>Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, развивать ловкость, умение в прыжках энергично отталкиваться. <b>Оборудование:</b> обручи, шнуры.</p>	<p><b>НОД № 36</b> (Пензулаева; 15) <u>Повторение и закрепление.</u> <b>Цель:</b> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре <b>Оборудование:</b> обручи, шнуры.</p>
Ноябрь		<p><b>НОД №31</b> (Пензулаева; 13) <u>Прыжки через короткую скакалку, через вращением её вперёд</u> <b>Цель:</b> Учить прыжкам через скакалку, упражнять в равновесии. Развивать координацию. <b>Оборудование:</b> скакалки.</p>	<p><b>НОД № 34</b> (Л.И. Пензулаева; 14) <u>Ползание под шнур.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. <b>Оборудование:</b> шнуры.</p>	<p><b>НОД № 37</b> (Пензулаева; 15) <u>Метание мешочков в вертикальную цель с 3 м</u> <b>Цель:</b> Развивать ловкость и координацию в упражнениях. <b>Оборудование:</b> мешочки.</p>
	<p><b>НОД №29</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 13) <u>Метание в горизонтальные цели.</u> <b>Цель:</b> Учить бросанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии, развивать точность при переброске, координацию. <b>Оборудование:</b> мешочки.</p>	<p><b>НОД № 32</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 14) <u>Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в переходе по диагонали, в равновесии. Развивать навыки здорового образа жизни. <b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД № 35</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 15) <u>Ходьба по буму, перешагивая через кубики.</u> <b>Цель:</b> Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> бум, кубики.</p>	<p><b>НОД № 38</b> на прогулке (Л. Пензулаева; 15) <u>Отбивание мяча в ходьбе.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в отбивании мяча. Развивать координацию движений при ходьбе. <b>Оборудование:</b> мячи.</p>

<b>Декабрь</b>	<p><b>НОД № 39</b> (Пензулаева; 15) <u>Подбрасывание</u> <u>малого мяча вверх, и</u> <u>ловля его после</u> <u>отскока от пола.</u> <b>Цель:</b> Упражнять подбрасывание малого мяча. Развивать ловкость и координацию в упражнении с мяч <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 42 (Л.И.</b> Пензулаева; 16) <u>Лазание по</u> <u>гимнастической стенке</u> <u>изученным способом.</u> <b>Цель:</b> Закрепить ходьбу с изменением направления, совершенствовать прыжки в длину с разбега. <b>Оборудование:</b> стенка гимнастическая.</p>	<p><b>НОД № 45 (Л.И.</b> Пензулаева; 18) <u>Бег на скорость.</u> <b>Цель:</b> Учить бегать на скорость, упражнять в равновесии в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость. <b>Оборудование:</b> мешочки, мячи.</p>	<p><b>НОД № 48 (Л.И.</b> Пензулаева; 18) <u>Ведение мяча</u> <u>ногой по прямой.</u> <b>Цель:</b> Упражнять ведение мяча ногой по прямой. Развивать ловкость, точность, координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>
	<p><b>НОД № 40 (Л.И.</b> Пензулаева; 16) <u>Прыжки на мат с</u> <u>места.</u> <b>Цель:</b> Учить прыжкам на мягком покрытии, развивать умение в прыжках энергично отталкиваться и приземляться. <b>Оборудование:</b> маты.</p>	<p><b>НОД № 43 (Л.И.</b> Пензулаева; 17) <u>Прыжки с разбега.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, развивать координацию движения. Соблюдать правильную осанку. <b>Оборудование:</b> маты.</p>	<p><b>НОД № 46 (Л.И.</b> Пензулаева; 18) <u>Ходьба по скамейке</u> <u>навстречу друг</u> <u>другу.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом. <b>Оборудование:</b> скамейки.</p>	<p><b>НОД № 49</b> (Пензулаева; 31) <u>Ходьба по канату</u> <u>бегом приставным</u> <u>шагом.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по канату. Развивать координацию движения при ходьбе. Развивать выносливость, следить за осанкой. <b>Оборудование:</b> Канат.</p>
	<p><b>НОД № 41 на</b> прогулке (Пензулаева; 16) <u>Прыжки на двух</u> <u>ногах через обручи и</u> <u>мячи.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках. Развивать ловкость и координацию управления с мячом. <b>Оборудование:</b> обручи, мячи.</p>	<p><b>НОД № 44 на</b> прогулке (Пензулаева; 17) <u>Вращение обруча</u> <u>на кисти руки.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в вращении обруча. Развивать глазомер и точность. <b>Оборудование:</b> обручи.</p>	<p><b>НОД №47 на</b> прогулке (Пензулаева; 180) <u>Вращение обруча</u> <u>на руке.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в сохранении равновесия, развивать ориентировку в пространстве, газомер. <b>Оборудование:</b> обручи.</p>	<p><b>НОД №50 на</b> прогулке (Пензулаева; 32) <u>Пролезание в обруч.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прокатывании обруча, развивать интерес к физической культуре. <b>Оборудование:</b> мячи, обручи.</p>
	<b>5 неделя</b>			
<p><b>НОД №51 (Пензулаева;</b> 32) <u>Ходьба с</u> <u>перешагиванием через</u> <u>набивные мячи.</u> <b>Цель:</b> Закрепить умение ходьбы с выполнением задания по сигналу. Развивать ловкость и координацию в упражнения. <b>Оборудование:</b> мешки, скамейки, набивные.</p>	<p><b>НОД № 52 (Пензулаева;</b> 13) <u>Ползание по</u> <u>гимнастической</u> <u>скамейке с мешочком на</u> <u>спине.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании, закреплять навыки преодоления препятствий. Развивать выносливость <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки.</p>	<p><b>№ 53 Спортивный досуг</b> <b>«Хоккейный турнир»</b> <b>Цель:</b> 1.Формировать у детей здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться. 2.Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений. 3.Учить действовать в команде. 4.Развитие физических качеств. 5.Развитие совместного интереса к игре. <b>Оборудование:</b> шайба. клюшки.</p>		

Январь	<p><b>НОД № 54</b> (Пензулаева; 18) <u>Ловкость и координация в упражнениях с мячом</u> <b>Цель:</b> Прыжки на левой и правой ногах через шнур. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками <b>Оборудование:</b> мячи</p>	<p><b>НОД № 57</b> (Пензулаева; 19) <u>Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.</u> <b>Цель:</b> Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча попеременно правой и левой руками <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 60</b> (Пензулаева; 21) <u>Перестроение из одной колонны в две по ходу движения, ползание по скамейке.</u> <b>Цель:</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>	
	<p><b>НОД № 55</b> (Пензулаева; 13) <u>Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.</u> <b>Цель:</b> Закреплять умение выполнять задание по сигналу. Развивать координацию движения. <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>	<p><b>НОД №58</b> (Пензулаева; 21) <u>Перестроение из одной колонны в две по ходу движения; ползание по скамейке.</u> <b>Цель:</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. <b>Оборудование:</b> скамейки, набивные мячи.</p>		<p><b>НОД № 61</b> (Пензулаева; 22) <u>Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке</u> <b>Цель:</b> прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед <b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка, скакалка.</p>
	<p><b>НОД № 56</b> на прогулке (Пензулаева; 20) <u>Продолжать развивать ловкость и координацию.</u> <b>Цель:</b> Метание снежного кома двумя руками из-за головы.</p>	<p><b>НОД № 59</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 22) <u>Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке</u> <b>Цель:</b> Прыжки на одной ноге с продвижением вперед <b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД №62</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 23) <u>Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании по скамейке с мешочком на голове. Развивать координацию и ловкость. <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки.</p>	
Февраль	<p><b>НОД №63</b> (Л.И. Пензулаева; 23) <u>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках равновесия, закреплять навыки ходьбы и бега по кругу. Развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки.</p>	<p><b>НОД №66</b> (Пензулаева; 24) <u>Прыжки через шнур и вдоль; бросание малого мяча.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. <b>Оборудование:</b> малые мячи, шнуры.</p>	<p><b>НОД № 69</b> (Л.И. Пензулаева; 28) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</u> <b>Цель:</b> развивать координацию движений в упражнениях с мячом <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД №72</b> (Л.И. Пензулаева; 27) <u>Повторение и закрепление. Эстафета.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, в бросании мяча, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движения, чувство коллективизма. <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>
	<p><b>НОД № 64</b> (Л.И. Пензулаева; 24) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг к другу.</u></p>	<p><b>НОД №67</b> (Л.И. Пензулаева; 25) <u>Отбивание мяча одной рукой, ведение мяча, подталкивание мяча.</u></p>	<p><b>НОД № 70</b> (Л.И. Пензулаева; 26) <u>Пролезание через три обруча, в обруч, прямо и боком.</u> <b>Цель:</b></p>	<p><b>НОД № 73</b> (Пензулаева; 27) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его, справа и слева, поочередно на правой и левой ноге.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение</p>

	<p><b>Цель:</b> Учить бросанию, упражнять страховки развивать внимание, ловкость.</p> <p><b>Оборудование:</b> малые мячи.</p>	<p><b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, закреплять навыки ходьбы и бега с преодолением препятствий.</p> <p><b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>	<p>Упражнять пролезание, развивать ловкость и гибкость.</p> <p><b>Оборудование:</b> обручи.</p>	<p>сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках</p> <p><b>Оборудование:</b> мячи, шнуры.</p>
	<p><b>НОД №65</b> на прогулке (Пензулаева; 24) <u>Ходьба по рейке гимнастической скамейке.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по рейке, развивать равновесие. Учить ходьбе по канату. <b>Оборудование:</b> скамейки, канат.</p>	<p><b>НОД № 68</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 25) <u>Прыжки вверх из глубокого приседа.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать силу и ловкость. <b>Оборудование:</b> мешочки, мячи.</p>	<p><b>НОД №71</b> на прогулке (Пензулаева; 26) <u>Прыжки с высоты 40 см.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, развивать силу и ловкость. <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки, мячи.</p>	<p><b>НОД № 74</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 27) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева поочередно на правой и левой ноге.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках <b>Оборудование:</b> шнуры.</p>
	<p><b>НОД № 75</b> (Л.И. Пензулаева; 28) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</u> <b>Цель:</b> Закреплять умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках <b>Оборудование:</b> шнуры</p>	<p><b>НОД №78</b> (Л.И. Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</u> <b>Цель:</b> Закреплять координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 81</b> (Л.И. Пензулаева; 29) <u>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки в длину с места.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. <b>Оборудование:</b> скамейки.</p>	<p><b>НОД №84</b> (Л.И. Пензулаева; 30) <u>Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти.</u> <b>Цель:</b> Учить вращать обруч на руке и на полу <b>Оборудование:</b> обручи.</p>
Март	<p><b>НОД №76</b> (Л.И. Пензулаева; 25) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД №79</b> (Л.И. Пензулаева; 26) <u>Прыжки через шнуры.</u> <b>Цель:</b> Упражнять выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Развивать координацию и ловкость. <b>Оборудование:</b> скамейки, шнуры.</p>	<p><b>НОД № 82</b> (Л.И. Пензулаева; 30) <u>Лазание по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке.</u> <b>Цель:</b> Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, лазать по гимнастической стенке. <b>Оборудование:</b> скамейки, гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД № 85</b> (Л.И. Пензулаева; 31) <u>Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти.</u> <b>Цель:</b> Закреплять умение пролезать в обруч парами; вращать обруч на руке и на полу <b>Оборудование:</b> обручи.</p>
	<p><b>НОД № 77</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка</u></p>	<p><b>НОД № 80</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 30) <u>Лазание по гимнастической стенке, ползание по скамейке на ладонях и коленях.</u></p>	<p><b>НОД №83</b> на прогулке (Пензулаева; 31) <u>Пролезание в обруч в парах. Вращение</u></p>	<p><b>НОД №86</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 32) <u>Пролезание в обруч.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прокатывании</p>



	и с поворотом кругом <b>Цель:</b> Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Оборудование:</b> мячи.	<u>Прыжки в длину с места</u> <b>Цель:</b> Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места <b>Оборудование:</b> скамейки, гимнастическая стенка.	<u>обруча на кисти руки.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение вращать обруч на руке <b>Оборудование:</b> обручи.	обруча, развивать интерес к физической культуре. <b>Оборудование:</b> Мячи, обручи.
	<b>5 неделя</b>			
	<b>НОД № 87</b> (Л.И. Пензулаева; 31) <u>Ходьба по канату бегом приставным шагом.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по канату. Развивать координацию движения при ходьбе. Развивать выносливость, следить за осанкой. <b>Оборудование:</b> канат.	<b>НОД №88</b> (Л.И. Пензулаева; 32) <u>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</u> <b>Цель:</b> Закрепить умение ходьбы с выполнением задания по сигналу. Развивать ловкость и координацию в упражнениях. <b>Оборудование:</b> скамейки, набивные мешки.	<b>НОД № 89</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 33) <u>Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, закреплять навык точности доставания до предмета. <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки.	
	<b>НОД № 90</b> (Л.И.Пензулаева; 33) <u>Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.</u> <b>Цель:</b> Упражнять ходьбу и бег по кругу, развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки.	<b>НОД №93</b> (Л.И. Пензулаева; 34) <u>Прыжки через короткую скакалку, с вращением её вперёд</u> <b>Цель:</b> Учить прыжкам через скакалку, упражнять в равновесии. Развивать координацию. <b>Оборудование:</b> скамейки, скакалки.	<b>НОД № 96</b> (Л.И. Пензулаева; 36) <u>Ползание под шнур боком.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. <b>Оборудование:</b> шнуры.	<b>НОД № 99</b> (Л. Пензулаева; 38) <u>Прыжки через шнур и вдоль, бросание малого мяча.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. <b>Оборудование:</b> шнуры, малые мячи.
<b>Апрель</b>	<b>НОД № 91</b> (Л.И. Пензулаева; 34) <u>Ползание на животе, подтягиваясь рукам</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании, подтягивании. Развивать выносливость <b>Оборудование:</b> скамейки.	<b>НОД № 94</b> (Пензулаева; 35) <u>Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, развивать ловкость, умение в прыжках энергично отталкиваться. <b>Оборудование:</b> обручи, шнуры.	<b>НОД № 97</b> (Л. Пензулаева; 37) <u>Повторение и закрепление.</u> <b>Цель:</b> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре. <b>Оборудование:</b> обручи, скамейки, шнуры.	<b>НОД № 100</b> (Л. Пензулаева; 39) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. <b>Оборудование:</b> мячи.
	<b>НОД № 92</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 35) <u>Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в переходе по диагонали, в равновесии. Развивать	<b>НОД № 95</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 36) <u>Ходьба по буму, перешагивая через кубики.</u> <b>Цель:</b> Учить перешагивать через кубики, сохранять	<b>НОД №98</b> на прогулке (Л.И. Пензулаева; 38) <u>Ходьба по гимнастическо й скамейке.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по	<b>НОД № 101</b> на прогулке (Л. Пензулаева; 39) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> <b>Цель:</b> Продолжать упражнять в забрасывании в корзину,

	<p>навыки здорового образа жизни. <b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка.</p>	<p>равновесие, развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки, кубики.</p>	<p>скамейке, развивать равновесие. <b>Оборудование</b> : скамейки.</p>	<p>в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. <b>Оборудование:</b> мячи, мини стадион.</p>
Май	<p><b>НОД № 102</b> (Л.И. Пензулаева; 40) <u>Ходьба по скамейке навстречу друг другу.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом. <b>Оборудование:</b> скамейки, мешочки.</p>	<p><b>НОД № 105</b> (Пензулаева; 44) <u>Прыжки через шнур и вдоль, бросание малого мяча.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. <b>Оборудование:</b> шнуры, малые мячи.</p>	<p><b>НОД №108</b> (Пензулаева; 45) <u>Ползание под шнур боком.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. <b>Оборудование:</b> шнуры.</p>	<p><b>НОД №111</b> (Пензулаева; 34) <u>Прыжки через короткую скакалку, с вращением её вперёд</u> <b>Цель:</b> Учить прыжкам через скакалку, упражнять в равновесии. Развивать координацию. <b>Оборудование:</b> скамейки, скакалки.</p>
	<p><b>НОД №103</b> (Пензулаева; 41) <u>Вращение обруча на полу.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в сохранении равновесия, развивать ориентировку в пространстве, глазомер. <b>Оборудование:</b> обручи.</p>	<p><b>НОД №106</b> (Пензулаева; 44) <u>Ходьба по гимнастической скамейке.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать равновесие. Учить ходьбе по канату. <b>Оборудование:</b> скамейки, канат.</p>	<p><b>НОД №109</b> (174; 36) <u>Ползание под шнур боком.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. <b>Оборудование:</b> шнуры.</p>	<p><b>НОД №112</b> (Пензулаева; 47) <u>Повторение и закрепление.</u> <b>Цель:</b> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре. <b>Оборудование:</b> скамейки, обручи, шнуры.</p>
	<p><b>НОД № 104</b> на прогулке (Пензулаева; 42) <u>Ведение мяча ногой по прямой.</u> <b>Цель:</b> Упражнять ведение мяча ногой по прямой. Развивать ловкость, точность, координацию движений. <b>Оборудование:</b> мячи.</p>	<p><b>НОД № 107</b> на прогулке (Пензулаева; 45) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. <b>Оборудование:</b> скамейки, мячи.</p>	<p><b>НОД № 110</b> на прогулке (Пензулаева; 46) <u>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</u> <b>Цель:</b> Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки, кубики.</p>	<p>№113 на прогулке Спортивный досуг <b>«Футбольный турнир»</b> <b>Цель:</b> 1.Формировать у детей здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться. 2.Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений. 3.Учить действовать в команде. 4.Развитие физических качеств. 5.Развитие совместного интереса к игре. <b>Оборудование:</b> мяч.</p>
Июнь	<p><b>НОД № 114</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. Развивать координацию движений. 2.Закреплять умение</p>	<p><b>НОД № 117</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в ведение мяча на месте. 2.</p>	<p><b>НОД № 120</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в умении выпускать кольцо от груди одной рукой при набрасывании колец на</p>	<p><b>НОД №123</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. Упражнять в метании мешочков на дальность из-за головы правой и</p>

<p>подбрасывать мяч точно перед собой. 3.Ловить маленький мяч двумя руками и одной. 4.Согласовывать движение рук и ног. 5.Развивать умение выбирать способ под лазания с учетом высоты препятствия своего роста. <b>Оборудование:</b> мячи (большой, малый), стул, обруч, стационарное оборудование спортивной площадки.</p>	<p>Закрепить навыки ходьбы боком, приставным шагом, перешагивая через предметы. 3. Упражнять в игровом упражнении «Передача мяча в колонне» 4. Воспитывать ответственность перед товарищем в паре. <b>Оборудование:</b> мячи большой и малый), кегли.</p>	<p>стержень. 2.Упражнять детей в умении выпускать кольцо в определённом направлении при набрасывании на стержень. 3.Упражнять детей в умении набрасывать кольца на разные цели. 4. Развивать умение регулировать силу броска с учётом расстояния до цели. 5. Воспитывать умение работать в команде. <b>Оборудование:</b> кольца разных размеров, щит с тремя стержнями, колпак.</p>	<p>левой рукой. 2.Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге, из обруча в обруч. 3.Упражнять в ползание с мешочком на голове под дугой. 4.Развивать координацию движений и равновесие. 5.Развивать силу меткость глазомер. <b>Оборудование:</b> набивные мешочки, обручи.</p>
<p><b>НОД № 115</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1.Упражнять в прыжках и лазанье. 2. Закреплять умение подбрасывать мяч. 3.Развивать умение выбирать способ под лазания. 4.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке <b>Оборудование:</b> мячи, обруч, стул, оборудование спортивной площадке.</p>	<p><b>НОД №118</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2.Развивать навык поворота прыжком направо, налево. 3.Упражнять в равновесии. 4.Воспитывать собранность и внимательность. <b>Оборудование:</b> кегли, шнур.</p>	<p><b>НОД № 121</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. Закреплять умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. 2.Упражнять в прыжках с короткой скакалкой. 3.Воспитывать правильную осанку. <b>Оборудование:</b> Скакалка.</p>	<p><b>НОД № 124</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в прыжках и лазанье. 2.Закреплять навыки детей в метании на дальность. 3.Упражнять детей в использовании при метании вдаль из-за плеча одной рукой. 4.Развивать глазомер, ловкость 5.Воспитывать собранность и правильную осанку. <b>Оборудование:</b> обручи, мешочки, кегли.</p>
<p><b>НОД № 116</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. Упражнять в подбрасывание мяча перед собой. 2.Закреплять навыки подбрасывания мяча двумя руками и одной. 3.Закреплять умение выполнять под лазание в быстром темпе. 4.Учить сочетать бег с под лазаньем. 5. Умение договариваться с партнёром. <b>Оборудование:</b> мячи (большой, малый), стул,</p>	<p><b>НОД №119</b> (Пензулаева; 35) <u>Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в переходе по диагонали, в равновесии. Развивать навыки здорового образа жизни. <b>Оборудование:</b> гимнастическая</p>	<p><b>НОД № 122</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1.Упражнять детей в метании мяча. 2.Закреплять навыки детей в про лазании в обруч. 3. Упражнять детей в вращении обруча на кисти руки. 4.Закреплять прыжки на двух ногах между кеглями поставленными в один ряд. <b>Оборудование:</b></p>	<p>№125 Спортивный досуг «<b>На старт, внимание, марш!</b>» <b>Цель:</b> 1. Формировать у детей здоровый образ жизни. 2.Развивать внимание, ловкость, быстроту. 3.Учить действовать в команде. 4.Упражнять в беге. 5.Упражнять детей в пролезании в обруч. 6.Упражнять детей в ведение мяча. 7.Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. <b>Оборудование:</b> обруч,</p>

	обруч.	стенка.	обручи, кегли.	мячи, верёвка, шнур.
Июль	<p><b>НОД № 126</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; 2. упражнять детей в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; 3. упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании с бума, скамьи; 4. воспитывать правильную осанку. <b>Оборудование:</b> мешочки, стационарное оборудование спортивной площадки.</p>	<p><b>НОД № 129</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта; 2. упражнять детей в умении выполнять метание мяча вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с энергичным отталкиванием большого мяча, обращая внимание на траекторию броска; 3. упражнять в прыжках в высоту, используя разную силу отталкивания, в легком приземлении, пружиня в коленях, сохраняя равновесие; <b>Оборудование:</b> дуги, мячи большого размера.</p>	<p><b>НОД №132</b> Пензулаева; 36) <u>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</u> <b>Цель:</b> Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. <b>Оборудование:</b> скамейки, кубики.</p>	<p><b>НОД № 135</b> (Л.И. Пензулаева; 27) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его, справа и слева, поочередно на правой и левой ноге.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках <b>Оборудование:</b> мячи, шнуры.</p>
	<p><b>НОД № 127</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. упражнять в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча; 2.развивать согласованность партнеров во время игры; 3. отрабатывать умение отталкиваться вперёд-вверх при прыжках в длину с места; 4.упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие. <b>Оборудование:</b> баскетбольный мяч, лента.</p>	<p><b>НОД № 130</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. Развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах; 3. закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели, оценивая правильность выполнения и. п. и броска; 4. упражнять в детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации, не пропуская реек; 5. воспитывать правильную осанку. <b>Оборудование:</b> мяч, гимнастическая стенка.</p>	<p><b>НОД № 133</b> Л.И. Пензулаева; 27) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева поочередно на правой и левой ноге.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках <b>Оборудование:</b> шнуры</p>	<p><b>НОД № 136</b> (Пензулаева; 37) <u>Повторение и закрепление.</u> <b>Цель:</b> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре. <b>Оборудование</b> : скамейки, обручи, шнуры.</p>
	<p><b>НОД № 128</b> (Нечепуренко; 8-16) <b>Цель:</b> 1. упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; 2. закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; 3. упражнять детей в выработывании сочетания подлезания – бега – лазанья;</p>	<p><b>НОД №131</b> (Пензулаева; 36) <u>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</u> <b>Цель:</b> Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать</p>	<p><b>НОД № 134</b> (Пензулаева; 35) <u>Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прыжках, развивать ловкость, умение в прыжках</p>	<p>№ 137 Спортивный досуг «<b>Физкульт-ура!</b>» <b>Цель:</b> 1. формировать у детей здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»); 2. развивать внимание, ловкость, быстроту; 3. учить действовать в команде; 4. упражнять в</p>

	4. воспитывать правильную осанку. <b>Оборудование:</b> гимнастическая скамья, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, дуги, гимнастическая стенка.	координацию движений. <b>Оборудование</b> : скамейки, кубики.	энергично отталкиваться <b>Оборудование</b> : Обручи, шнуры.	беге, взявшись за руки; 5. упражнять в перетягивании каната; <b>Оборудование:</b> воздушные шары, канат, бутафорские репки, шапочки-маски.	
<b>5-я неделя</b>					
	<b>НОД № 138</b> (Пензулаева; 28) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка, с поворотом кругом.</u> <b>Цель:</b> Развивать координацию движений в упражнениях с мячом <b>Оборудование:</b> мячи.	<b>НОД № 139</b> (Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка и с поворотом кругом</u> <b>Цель:</b> Продолжать развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Оборудование:</b> мячи.	<b>НОД №140</b> (Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</u> <b>Цель:</b> Закреплять координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Оборудование:</b> мячи.		
	<b>НОД № 141</b> (Пензулаева; 29) <u>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки в длину с места.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. <b>Оборудование:</b> скамейки.	<b>НОД № 144</b> (Пензулаева; 30) <u>Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти.</u> <b>Цель:</b> Учить вращать обруч на руке и на полу <b>Оборудование:</b> обручи.	<b>НОД № 147</b> (Пензулаева; 45) <u>Ползание под шнур боком.</u> <b>Цель:</b> Продолжать упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. <b>Оборудование:</b> шнуры.	<b>НОД № 150</b> (Пензулаева; 27) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева поочередно на правой и левой ноге.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках <b>Оборудование:</b> шнуры	
<b>Август</b>	<b>НОД № 142</b> (Л.И. Пензулаева; 30) <u>Лазание по гимнастической стенке, ползание по скамейке на ладонях и коленях. Прыжки в длину с места</u> <b>Цель:</b> Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места <b>Оборудование:</b> скамейки, гимнастическая стенка.	<b>НОД №145</b> (Л.И. Пензулаева; 31) <u>Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти руки.</u> <b>Цель:</b> Развивать умение вращать обруч на руке и на полу <b>Оборудование:</b> обручи.	<b>НОД № 148</b> (Л.И. Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</u> <b>Цель:</b> Закреплять координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Оборудование:</b> мячи.	<b>НОД № 151</b> (Л.И. Пензулаева; 81) <u>Подлезание под шнур правым и левым боком.</u> <b>Цель:</b> Продолжать упражнять в сохранении равновесия, развивать ловкость и координацию движения. <b>Оборудование:</b> флажки, шнуры.	
	<b>НОД № 143</b> (Пензулаева; 30) <u>Лазание по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке.</u> <b>Цель:</b> Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях,	<b>НОД № 146</b> (Пензулаева; 45) <u>Ползание под шнур боком.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие	<b>НОД № 149</b> (Пензулаева; 12) <u>Прокатывание обруча друг другу.</u> <b>Цель:</b> Упражнять в прокатывании обруча, развивать интерес к	<b>НОД № 152</b> Л.И. Пензулаева; 81) <u>Подлезание под шнур правым и левым боком.</u> <b>Цель:</b> Совершенствовать умение сохранять равновесие, развивать ловкость и	

лазать по гимнастической стенке. <b>Оборудование:</b> скамейки, гимнастическая стенка.	физические качества. <b>Оборудование:</b> шнуры.	физической культуре. <b>Оборудование:</b> обручи	координацию движений. <b>Оборудование:</b> флажки, шнуры.
---	---	---	--

### 2.3 Виды образовательной деятельности и формы организации обучающихся (воспитанников)



Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную 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.

### 2.3.1 Формы, способы, методы и средства реализации программы

Дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

### Модель организации образовательного процесса

#### Младший и старший дошкольный возраст

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

Формирование навыков самообслуживания Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни Индивидуальная работа по развитию движений	
---	--

#### 2.4. Сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся (воспитанников)

Форма работы	Тема	Сроки	Ответственный
Открытые мероприятия	1. Итоговая НОДД во всех возрастных группах	апрель май	Инструктор по физической культуре
Совместная деятельность педагога с родителями	Совместная подготовка костюмов, аксессуаров для показательных выступлений на детских спортивных мероприятиях	в течение года	
Консультации для родителей	1. «Что такое здоровый образ жизни»	сентябрь	
	2. «Гигиенические требования к спортивной форме и обуви»	октябрь	
	3. «Требования безопасности к спортивному инвентарю»	ноябрь	
Нетрадиционные формы работы с родителями	Страницы журнала «Олимпийские надежды», «Я и мама – спортивная пара!» Видеоальбом «Наша команда!»	в течение года	



## III. Организационный раздел

### 3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### 3.2 Культурно-досуговая деятельность

**Отдых.** Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.** Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

**Самостоятельная деятельность.** Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

### 3.2.1 Традиционные события, праздники, памятные даты, мероприятия

В рамках Программы Правительства Санкт-Петербурга «Толерантность» (Программы гармонизации межкультурных, межэтнических и межконфессиональных отношений, воспитания культуры толерантности в Санкт-Петербурге) в Организации традиционно отмечаются даты, обозначающие традиции народов, чьи представители проживают в нашем городе, памятные события, значимые для культуры России и мира.

### 3.2.2 Календарно-тематическое планирование физкультурных развлечений для детей дошкольного возраста

Время года	Месяц	Старшая группа
Осень	Сентябрь	«Мотылёк и бабочки»
	Октябрь	«Мы растем здоровыми»
	Ноябрь	«Дождик и солнышко»
Зима	Декабрь	«Дни недели»
	Январь	«Зима для сильных, ловких, смелых»
	Февраль	«Зимние игры»
Весна	Март	«Весна-красна!»
	Апрель	«Ловкие и быстрые»
	Май	«На месте не стоим, прыгаем, бежим»
Лето	Июнь	«На лужайке»
	Июль	«На велосипеде!»
	Август	«Летняя полянка»

### 3.3 Система образовательной двигательной деятельности

#### 3.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023-2024 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-ФЗ).

#### ПРИНЯТО:

Протокол педагогического  
совета № 4 от 25.05.2023

#### УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В.  
Устюгова

Приказ № 31 п. 4 от 25.05.2023

Образовательная область	Возрастные группы	Количество НОД в единицах / часах, минутах									
		в неделю		в месяц		в I полугодии		во II полугодии		в учебном году	
«Физическое развитие» Двигательная деятельность	Группа раннего возраста (от 2-3 лет)	3	30 мин	12	2 часа	75	12 ч 30 мин	78	13 ч	153	25 ч 30 мин
	Подготовительная к школе группа	3	1,5 часа	12	6 часов	75	37ч 30мин	78	39 ч	153	76ч 30мин

#### 3.3.2 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ / ЗАНЯТИЯ

Группа	Возраст	Длительность занятия (минут)
Ранний возраст (от 2-3 лет)	с 2 до 3 лет	10
Младшая группа	с 3 до 4 лет	15
Старшая группа	с 5 до 6 лет	25

#### 3.3.3 РАСПИСАНИЕ

регламентированной образовательной двигательной деятельности /  
ЗАНЯТИЙ

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам) 8.30- 8.40  
8.45- 8.55
2. Занятие в подготовительной к школе группе «Знайки» 9.05- 9.20

#### СРЕДА

1. Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам) 8.30- 8.40  
8.45- 8.55
2. Занятие в подготовительной к школе группе «Знайки» 9.05- 9.20

#### ЧЕТВЕРГ

1. Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам) на прогулке при благоприятных условиях 11.00-11.10  
11.10-11.20
2. Занятие в подготовительной к школе группе «Знайки» на открытом воздухе (прогулке) 11.35-11.50

Благоприятные условия для занятий на открытом воздухе	Неблагоприятные условия для занятий на открытом воздухе
11.00-11.10	8.30- 8.40
11.10-11.20	8.45- 8.55
11.35-11.50	9.05- 9.20

### 3.3.4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

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

ПРИНЯТО:  
Протокол педагогического  
совета № 4 от 25.05.2023

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий Л.В. Устюгова  
Приказ № 31 п. 3 от 25.05.2023

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год 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

№	Содержание		Период, дата	
1	Начало учебного года		01.09.2023	
2	Окончание учебного года		31.08.2024	
3	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками		06.11.2023	
			01.01.2024 – 08.01.2024	
			23.02.2024	
			08.03.2024	
			29.04.2024 - 01.05.2024	
			09.05.2024 – 10.05.2024	
	12.06.2024			
4	Учебные дни, образованные в связи с переносом дней отдыха, связанных с государственными праздниками		-	
5	Продолжительность учебной недели		5 дней	
6	Продолжительность учебного года (количество недель)		51 неделя	
7	I полугодие		II полугодие	
8	Продолжительность I полугодия	Количество недель	Продолжительность II полугодия	Количество недель
9	со 01.09.2023 по 29.02.2024	25 недель	со 01.03.2024 по 31.08.2024	26 недель
10	Холодный период		Тёплый период	
11	Продолжительность периода	Количество недель	Продолжительность периода	Количество недель
12	со 01.09.2023 по 31.05.2024	38 недель	с 01.06.2024 по 31.08.2024	13 недель

### 3.4.1 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формы организации двигательной активности	понедельни к	вторник	среда	четверг	пятница
<b>I половина дня</b>					
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 физкультурные упражнения на улице	25	25	25	25	25
7. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
8. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40	40	40	40	40
<b>II половина дня</b>					
1. Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	-	-	-	-	-
2. Физкультурный досуг	-	-	-	-	-
3. Вечер музыкальных развлечений	10				
4. Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке	30	30	30	30	30
5. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	35	35	35	35	30
6. Подвижные игры на вечерней прогулке	10	20	20	20	20
7. Спортивные праздники	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>	<b>3 ч 22 мин</b>	<b>3 ч 22 мин</b>	<b>3 ч 22 мин</b>	<b>3 ч 22 мин</b>	<b>3 ч 22 мин</b>

**3.4.2 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

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

### 3.5 Организация развивающего образовательного пространства

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.

**В комплект оборудования физкультурного зала входит:**

- Набор физкультурных пособий;
- Дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры и т.д.);
- Игровые мягкие модули.

### 3.6 Учебно-методический комплекс

№	Виды деятельности	Наполняемость
1	Дидактические материалы по сопровождению двигательной деятельности и формированию представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ картотеки подвижных игр на прогулке и в помещении</li><li>➤ картотека хороводных игр</li><li>➤ картотека утренней гимнастики</li><li>➤ картотеки пальчиковых игр</li><li>➤ игра на развитие меткости «Попади в цель»</li><li>➤ боулинг (наборы разноцветных кеглей и шаров)</li><li>➤ мячи (резиновые разных размеров)</li><li>➤ обручи пластмассовые (малые)</li><li>➤ скакалки детские</li><li>➤ Коврик гимнастический кол-вом на подгруппу</li><li>➤ набор мешочков для метания в цель, профилактики осанки, развития глазомера и координации кол-вом на группу</li><li>➤ гимнастические маты 3 шт.</li><li>➤ гимнастические скакалки кол-вом на подгруппу</li><li>➤ гимнастический мяч кол-вом на подгруппу</li><li>➤ гимнастическая лента кол-вом на подгруппу</li><li>➤ обручи кол-вом на подгруппу</li><li>➤ гимнастические палки кол-вом на подгруппу</li><li>➤ музыкальный центр 1 шт.</li><li>➤ фонотека 1 комплект</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](http://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: <http://government.ru/docs/18312/>.
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**