

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

ПРИНЯТО:

Протокол Педагогического совета
Образовательного учреждения
№ 1 от «28» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В. Устюгова
Приказ № 51 п. 1 от «28» августа 2025 года

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

Разработана инструктором по физической культуре
первой квалификационной категории
Жук Натальей Леонидовной

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цель Рабочей программы.....	3
1.1.2 Задачи Рабочей программы.....	3
1.2 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.....	3
1.3 Возрастные особенности детей.....	4
1.4 Планируемые результаты реализации Программы.....	6
1.5 Система оценки результатов освоения Программы.....	13
II. Содержательный раздел.....	16
2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»	16
2.2 Перспективное планирование занятий в разных возрастных группах	30
2.2.1 Перспективное планирование занятий в группе раннего возраста (от 2-3 лет).....	30
2.2.2 Перспективное планирование занятий в младшей группе	40
2.2.3 Перспективное планирование занятий в средней подгруппе старшей группы (4-6 лет)	52
2.2.4 Перспективное планирование занятий в старшей группе	62
2.2.5 Перспективное планирование занятий в подготовительной к школе группе.....	75
2.3 Виды образовательной деятельности и формы организации обучающихся (воспитанников).....	85
2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	86
2.5 Условия поддержки детской инициативы	86
2.6 Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся (воспитанников).....	89
III. Организационный раздел.....	90
3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.	90
3.2 Организация развивающего образовательного пространства	91
3.3 Система образовательной двигательной деятельности	93
3.3.1 Учебный план.....	93
3.3.2 Занятия по физической культуре	93
3.3.3 Календарный учебный график	94
3.3.4 Расписание	95
3.4 Режимы двигательной активности.....	96
3.5 Культурно-досуговая деятельность	101
3.6 Учебно-методический комплекс.....	102
3.7 Прогноз конечных результатов реализации Рабочей программы.....	102
3.8 Список нормативно-правовых документов.....	103
3.9 Лист корректировки.....	105

I. 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) раннего (от 2 до 3 лет) и дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) на 2025-2026 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 работников¹ (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий 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 3-4 ЛЕТ

Физическое развитие

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

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

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

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

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

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

ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Физическое развитие

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

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

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ (К ТРЕМ ГОДАМ):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;
- ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;
- ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (К ЧЕТЫРЕМ ГОДАМ):

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее – педагог) рассказы из 3–4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (К ПЯТИ ГОДАМ):

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (К ШЕСТИ ГОДАМ):

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;
- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;
- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

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

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

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

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

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

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

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

Направление воспитания	Ценности	Показатели
Физическое и оздоровительное	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.
Трудовое	Труд	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке. Стремящийся помогать взрослому в доступных действиях. Стремящийся к самостоятельности в самообслуживании, в быту, в игре, в продуктивных видах деятельности.

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

ПОРТРЕТ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (К 8-МИ ГОДАМ)

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

1.5 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Принципы аутентичной оценки

- В основе – анализ реального поведения ребенка. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях).
- Аутентичные оценки дают взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.
- Аутентичная оценка максимально структурирована.

Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

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

Цель мониторинга – выявление динамики формирования у воспитанников целевых ориентиров (согласно 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

Целевые ориентиры	Основные методы мониторинга
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

Целевые ориентиры	Методы мониторинга
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	Наблюдения,

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

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

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»

От 2 лет до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и

положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:

ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, при топывании, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

От 4 лет до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

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

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полужелочкой».

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;

наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) **Активный отдых.**

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

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

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

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

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

От 6 лет до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни [п. 22; 124-126].

2.2. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь		№ 3 (Карпухина; 265) Цель: 1.Учить детей ходить в прямом направлении. 2. Упражнять в ползании. 3.Воспитывать положительные эмоции.	№ 6 (Карпухина;265) Цель: 1.Упражнять в ходьбе и ползании. 2.Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать дружелюбие.	№ 9 (Карпухина;265) Цель: 1.Упражнять в ползании. 2.Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать положительные эмоции.
	№ 1 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;73) Цель: 1. Учить детей начинать ходьбу по сигналу воспитателя. 2. Развивать равновесие ходьбы по ограниченной поверхности. 3. Воспитывать доброжелательность.	№ 4 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;74) Цель: 1.Учить детей ходить и бегать, меняя направление. 2.Развивать умение ползать. 3.Воспитывать интерес к занятию и уверенность в своих силах.	№ 7 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;75) Цель: 1.Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 2.Воспитывать доброжелательность, интерес к занятию. 3.Развивать внимание.	№ 10 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;76) Цель: 1.Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 2.Учить подлезать под веревку. 3.Воспитывать интерес к занятию.
	№ 2 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;73) Цель: 1.Учить детей действовать по сигналу воспитателя. 2. Развивать равновесие. 3.Воспитывать желание заниматься на улице.	№ 5 (ЛАЙЗАНЕ; 74) Цель: 1.Продолжать учить детей ходить и бегать на определенный сигнал. 2.Упражнять в лазанье. 3.Воспитывать доброжелательность.	№ 8 (ЛАЙЗАНЕ; 75) Цель: 1.Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать внимание. 3.Воспитывать интерес к занятию.	№ 11 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;76) Цель: 1.Учить детей ходить по ограниченной поверхности. 2. Учить подлезать под веревку. 3.Учить бросать предметы на дальность правой и левой рукой.
Октябрь	№ 12 (Карпухина; 265) Цель: 1.Упражнять в ползании. 2.Развивать чувство равновесия. 3. Учить бросать предметы на дальность.	№ 15 (Карпухина; 266) Цель: 1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Познакомить с бросанием мяча. 3.Развивать внимание.	№ 18 (Карпухина; 266) <u>«Наши ножки, ходят по дорожке»</u> Цель: 1.Упражнять в ходьбе и ползании. 2.Упражнять в лазанье и подлезании. 3.Развивать умение реагировать на сигналы.	№ 21 (Карпухина; 266) <u>«Вот какие мы большие»</u> Цель: 1.Упражнять в ползании и подлезании. 2.Учить выполнять приседание с опорой на обруч. 3.Воспитывать положительные эмоции.

Ноябрь	№ 13 (ЛАЙЗАНЕ; 77) Цель: 1.Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия. 2.Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Учить реагировать на сигнал.		№16 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;77) (ОРУ с платочком) Цель: 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.		№ 19 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;78) (ОРУ с мешочками) Цель: 1.Познакомить детей с выполнением прыжков вперед на двух ногах. 2.Учить бросать мешочки в горизонтальную цель. 3.Совершенствовать умение реагировать на сигнал.		22 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;79) (ОРУ с кубиками) Цель: 1.Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Учить детей бросать мяч из-за головы, двумя руками. Упражнять в выполнении ОРУ с предметами.	
	№ 14 (ЛАЙЗАНЕ; 77) Цель: 1.Продолжать учить детей лазать по гимнастической скамейке. 2.Развивать чувство равновесия. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.		№ 17 (ЛАЙЗАНЕ; 77) (ОРУ с платочком) Цель: 1.Продолжать учить катать мяч. 2.Упражнять в выполнении ОРУ с предметами. 3.Способствовать развитию умений действовать по сигналу. 4.Воспитывать уверенность.		№ 20 (ЛАЙЗАНЕ; 78) Цель: 1. Продолжать знакомить детей с выполнением прыжков вперед на двух ногах. 2. Развивать внимание. 3.Совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать внимание.		№ 23 (ЛАЙЗАНЕ; 79) Цель: 1.Продолжать знакомить детей с ходьбой по гимнастической скамейке. 2.Упражнять в лазании. 3.Развивать чувство равновесия.	
	5-я неделя							
	№ 24 (Карпухина; 266) «Подлезь под воротца» Цель: 1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Упражнять в бросании мяча. 3.Совершенствовать подлезание и ползание.			№ 25 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 84) (ОРУ с мешочками) Цель: 1.Упражнять детей в прыжках в длину с места. 2.Упражнять в бросании мешочков на дальность. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.			№ 26 (ОРУ с мячом) (ЛАЙЗАНЕ; 85) Цель: 1.Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. 2.Упражнять в ползании на четвереньках. 3.Учить переступать через препятствия.	
			№29 (ЛАЙЗАНЕ; 86) Цель: 1.Продолжать учить детей ходить в разных направлениях. 2. Упражнять ходить по гимнастической скамейке. 3.Воспитывать терпеливость.		№ 32 (ЛАЙЗАНЕ; 88) Цель: 1.Учить детей бросать в горизонтальную цель. 2.Прыгать в длину с места. 3.Закреплять умение ходить по кругу взявшись за руки.		№ 35 (ЛАЙЗАНЕ; 91) Цель: 1.Учить детей прыгать в длину с места на двух ногах. 2.Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. 3.Развивать внимание.	
	№ 27 (ЛАЙЗАНЕ; 85) Цель: 1.Продолжать учить ходить по кругу, взявшись за руки 2.Приучать соблюдать определенное направление. 3.Воспитывать положительные эмоции.		№ 30 (ЛАЙЗАНЕ; 87) (ОРУ с флажком) Цель: 1.Учить подлезать под рейку. 2.Совершенствовать прыжки в длину. 3.Развивать ловкость и координацию.		№ 33(ОРУ с платочком) (ЛАЙЗАНЕ; 89) Цель: 1.Упражнять ходить по скамейке гимнастической. 2.Упражнять в катании мяча под дугу. 3.Закрепить умение не терять равновесие.		№36 (ЛАЙЗАНЕ; 91) Цель: 1.Продолжать учить детей прыгать в длину с места на двух ногах. 2.Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. 3.Развивать внимание.	
	№ 28 (ОРУ на стуле) (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 86) Цель: 1.Учить детей ходить в разных направлениях. 2. Упражнять в бросании мяча на дальность. 3.		№ 31 (ЛАЙЗАНЕ; 87) (ОРУ с флажком) Цель: 1.Учить подлезать под рейку. 2.Совершенствовать прыжок в длину с места. 3.Упражнять		№ 34 (ЛАЙЗАНЕ; 90) (ОРУ с погремушками) Цель: 1.Учить детей прыгать в длину с места. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.		№ 37 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 91) Цель: 1.Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой. 2.Упражнять ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Развивать внимание и	

	Воспитывать умение сдерживать себя.	в ползании.	3.Развивать глазомер.	координацию движений.
Декабрь	№38 (С.Я.ЛАЙЗАНА; 92) Цель: 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.	№ 41(ЛАЙЗАНА; 95) Цель: 1.Закрепить умение ходить по буму. 2. Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развивать умение сохранять равновесие.	№ 44 (Глазырина;73) Цель: 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.	№ 47 «Снеговик» (Л.Д. Глазырина;106) Цель: 1.Развивать у детей умение лепить из снега снеговика. 2.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках в ограниченном пространстве. 3.Развивать умение метать в цель.
	№ 39 «Первый снег» (Глазырина; 66) Цель: 1.Осваивать упражнения на дыхания. 2.Развивать у детей ловкость в свободных игровых упражнениях. 3.Воспитывать умение выполнять упражнения вместе с другими детьми.	№ 42 (Глазырина; 69) «Ледовая лужа» Цель: 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 луже.	№ 45 (ЛАЙЗАНА; 97) Цель: 1.Закрепить умение детей ползать и подлезать под веревку. 2. Совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы. 3.Развивать внимание.	№ 48 (ЛАЙЗАНА; 98) Цель: 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.
	№ 40 (ЛАЙЗАНА; 94) Цель: 1.Продолжать учить детей бросанию на дальность. 2.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. 3.Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления.	№ 43 (ЛАЙЗАНА; 96) Цель: 1.Закрепить умение ходить в колонне по одному. 2.Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3.Продолжать учить прыжкам с места в длину	№ 46 (С.Я.ЛАЙЗАНА; 97) Цель: 1.Совершенствовать прыжки с места в длину. 2.Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.	№ 49 (С.Я.ЛАЙЗАНА;99) Цель: 1.Учить детей катать мяч 2.Упражнять в лазанье по гимнастической стенке 3.Приучать соблюдать направление при катании мяча.
Январь		№ 52 (С.Я.ЛАЙЗАНА;101) Цель: 1.Учить детей ходить и бегать в колонне по одному. 2.Совершенствовать прыжок в длину с места. 3.Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.	№ 55 (ЛАЙЗАНА; 102) Цель: 1.Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой. 2. Продолжать учить ходить по наклонной доске. 3. Развивать внимание.	№ 58 (ЛАЙЗАНА; 105) Цель: 1.Учить детей прыгать с высоты. 2.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 3.Продолжать учить ориентироваться в пространстве.
	№50 (ЛАЙЗАНА;100) Цель: 1.Закрепить умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке. 3.Приучать к самостоятельности.	№53 (С.Я.ЛАЙЗАНА;102) Цель: 1.Упражнять в прыжках в длину с места. 2.Закрепить умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезать под рейку. 3.Развивать чувство равновесия и ориентации	№56 (Глазырина; 113) «Кружатся снежинки» Цель: 1.Продолжать учить дыхательным упражнениям. 2.Развивать умение ориентироваться в обстановке. 3.Учить выполнять упражнения в перекачивании по полу.	№59 (Глазырина; 139) «Хрустящая дорожка» Цель: 1.Содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом. 2.Развивать силу мышц. 3.Приучать к выносливости.

		пространстве.		
	№51 (Глазырина; 104) «Маленькие работники» Цель: 1.Вырабатывать у детей потребность к труду в процессе занятий физическими упражнениями. 2.Развивать выносливость в трудовой деятельности 3.Воспитывать положительные эмоции.	№54 (ЛАЙЗАНЕ; 102) Цель: 1.Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке. 2.Развивать чувство равновесия и ориентированию в пространстве. 3. Воспитывать дружелюбие.	№57 (ЛАЙЗАНЕ; 104) Цель: 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.	№60 (ЛАЙЗАНЕ;107) Цель: 1.Учить детей качать мяч друг другу. 2.Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. 3.Закрепить умение быстро реагировать на сигнал.
	№61 (ЛАЙЗАНЕ; 103) Цель: 1.Учить детей катать мяч в цель. 2.Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. 3.Согласовывать движения с движениями товарища.	№64 (ЛАЙЗАНЕ; 09) Цель: 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.	№67 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;111) Цель: 1.Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке. 2.Учить подпрыгивать. 3.Способствовать развитию координации движений. 4.Быстро реагировать на сигнал.	№70 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;113) Цель: 1.Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее. 2.Упражнять в катании мяча в цель. 3.Способствовать воспитанию выдержки, смелости.
Февраль	№ 62 (Глазырина;101) «Волшебные варежки» Цель: 1.Развивать у детей воображение, творческую инициативу. 2.Развивать ловкость рук. 3.Согласовывать движения с движениями товарища.	№ 65 (Глазырина; 117) «Деревянные дощечки» Цель: 1.Прививать детям трудовые навыки 2.Развивать силовые качества. 3.Учить сочетать физическую работу с развлечениями.	№ 68 (Глазырина;122) «Деревянные лопаточки» Цель: 1.Прививать детям интерес к физической работе. 2.Развивать силовые качества. 3.Формировать умение прыгать через препятствия.	№ 71(Глазырина;128) «Масленица» Цель: 1.Ознакомить детей с народными зимними праздниками. 2.Учить готовиться к праздникам. 3.Вырабатывать положительное отношение к празднику.
	№63 (ЛАЙЗАНЕ; 109) Цель: 1.Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку. 2.Продолжать учить детей прыгать в длину с места. 3.Воспитывать положительные эмоции.	№66 (ЛАЙЗАНЕ;110) Цель: 1.Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке. 2.Упражнять детей бросать и ловить мяч. 3.Воспитывать сдержанность, ловкость, дружелюбие.	№69 (ЛАЙЗАНЕ; 112) Цель: 1.Упражнять в катании мяча. 2.Продолжать учить ползать на четвереньках. 3.Способствовать развитию глазомера и координации движений.	№72 (ЛАЙЗАНЕ; 114) Цель: 1.Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке. 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.
Март	№73 (ЛАЙЗАНЕ;114) Цель: 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.	№76 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;116) Цель: 1.Продолжать учить детей ходить по наклонной доске. 2. Совершенствовать метание на дальность правой и левой рукой. 3.Способствовать развитию ловкости, преодолению робости.	№79 (ЛАЙЗАНЕ;118) Цель: 1.Продолжать учить детей бросать и ловить мяч. 2.Упражнять в ходьбе по наклонной доске ползании на четвереньках 3.Учить детей дружно играть.	№82 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;119) Цель: 1.Упражнять детей в прыжках с места в длину. 2.Повторить ползание по гимнастической скамейке. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.
	№74 «Стульчики – вертульчики» (Л.Д.Глазырина;135)	№77 «Разноцветный коврик» (Глазырина;137)	№80 «Мячик на подоконнике» (Л.Д.Глазырина;141)	№83 «Мяч в спортивном зале» (Л.Д.Глазырина;143)

	Цель: 1.Упражнять детей в применении предметов быта. 2.Развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульчиками.	Цель: 1.Расширить представление детей о цвете. 2.Развивать интерес к музыкальному сопровождению движений. 3.Развивать умение сохранять равновесие.	Цель: 1.Развивать у детей желание к выполнению упражнений на растягивание тела. 2.Создать условия для самостоятельного выполнения упражнений на растягивание. 3.Воспитывать выдержку	Цель: 1.Побуждать малышей к упражнениям с мячами. 2.При выполнении упражнений мячами создать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом.
	№75 (ЛАЙЗАНЕ; 115) Цель: 1.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее. 2.Закреплять умение бросать на дальность из-за головы. 3.Учить ходить парами.	№78 (ЛАЙЗАНЕ;47) Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Совершенствовать ползание на четвереньках и подлезании под веревку. 3.Развивать умение сохранять равновесие.	№81 (ЛАЙЗАНЕ;119) Цель: 1.Упражнять бросать и ловить мяч. 2.Совершенствовать в ходьбе и ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Развивать внимание.	№84 (ЛАЙЗАНЕ;120) Цель: 1.Учить детей прыгать с высоты. 2.Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3.Повторить ходьбу на четвереньках. 4.Способствовать развитию координации движения.
Апрель	№85 (ЛАЙЗАНЕ;121) Цель: 1.Закрепить у детей умения в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее. 2.Учить бросать и ловить мяч. 3.Развивать чувство равновесия.	№88 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;123) Цель: 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.	№91 (ЛАЙЗАНЕ;125) Цель: 1.Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой. 2.Упражнять в прыжках в длину с места. 3.Способствовать развитию смелость и ловкость.	№94 (ЛАЙЗАНЕ;127) Цель: 1.Повторить ползание по гимнастической скамейке. 2.Упражнять в метании на дальность от груди. 3.Развивать чувство равновесия и координацию движений.
	№86 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;122) Цель: 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.	№89 (ЛАЙЗАНЕ;124) Цель: 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.	№92 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;126) Цель: 1.Закрепить у детей умение ходить по гимнастической скамейке 2.Упражнять в прыжках с высоты. 3.Учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	№95 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;127) Цель: 1.Закрепить умение бросать в горизонтальную цель. 2.Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 3.Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	№87 (Глазырина;154) «Весенние лужицы» Цель: 1.Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность. 2.Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных природных условиях.	№90 (Глазырина;184) «Песочные горочки» Цель: 1.Развивать прыгучесть, умение легко перемещаться после прыжка и останавливаться на месте. 2.Развивать творческое воображение в процессе выполнения задания. 3.Воспитывать терпеливость.	№93 (Глазырина;157) «Длинные прутки» Цель: 1.Показать детям весенний пруттик и рассказать о нем. 2.Упражнять в ходьбе на выносливость. 3. Развивать прыгучесть. 4.Воспитывать умения сдерживать себя.	№96 (Глазырина;174) «На железной горке» Цель: 1.Учить подниматься по лестнице на железную горку. 2.Обучать умению правильно съезжать с железной горки. 3.Развивать смелость, решительность.

Май	№97 (ЛАЙЗАНЕ;128) Цель: 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.	№100 (ЛАЙЗАНЕ; 129) Цель: 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.	№103 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ;130) Цель: 1.Упражнять детей в метании на дальность одной рукой 2.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. 3.Воспитывать ловкость, способствовать развитию равновесия и координацию движений.	№106 (ЛАЙЗАНЕ;131) Цель: 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.
	№98 (ЛАЙЗАНЕ;139) Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Совершенствоват ь бросание мяча 3.Развивать умение сохранять равновесие	№101(ЛАЙЗАНЕ;139) Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе в определенном направлении. 2. Продолжать учить детей бросать правой и левой рукой. 3.Развивать координацию движений.	№104 (ЛАЙЗАНЕ; 140) Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе по неровной ограниченной поверхности. 2.Продолжать учить детей катать мяч по наклонной плоскости. 3.Воспитывать дружеские взаимоотношения.	№107 (ЛАЙЗАНЕ;140) Цель: 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.
	№99 (ЛАЙЗАНЕ;132) Цель: 1.Упражнять детей бросать и ловить мяч. 2.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. 3.Продолжать учить прыгать с высоты, развивать чувство равновесия.	№102 (ЛАЙЗАНЕ; 132) Цель: 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.	№105 (С.Я.ЛАЙЗАНЕ; 133) Цель: 1.Закрепить умение детей бросать на дальность одной рукой. 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Воспитывать дружные взаимоотношения между детьми.	№108 (ЛАЙЗАНЕ;134) Цель: 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.

Июнь	№109 (Лайзане; 139) Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2. Совершенствовать умение бросания мяча. 3.Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений. 4.Воспитывать выдержку и внимание. Оборудование: мячи по количеству детей, песочница, спортивный снаряд «Змейка», длинная палка.	№112 (Лайзане; 132) Цель: 1.Закрепить умение детей бросать мяч. 2.Совершенствовать ходьбу по ограниченной поверхности. 3.Упражнять в прыгивании с высоты. 4.Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений. Оборудование: мячи по количеству детей, спортивный снаряд «Змейка», спортивный снаряд «Жираф»	№115 По сказке «<u>Курочка Ряба</u>» (Синкевич, Большева; 11) Цель: 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. 2.Упражнять в ползании на четвереньках вместе с воспитателем в игровой форме. 3.Продолжать учить детей прокатыванию мяча друг другу. 4.Закреплять навыки детей в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем. 5.Приучать детей выполнять подскоки на месте на двух ногах в соответствии с произносимыми словами. 6.Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений. 7.Закрепление умения действовать по сигналу воспитателя. 8.Воспитывать выдержку и внимание. Оборудование: игровой персонаж «курочка» мячи.	№118 По сказке «<u>Репка</u>» (Синкевич, Большева; 14) Цель: 1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. 2.Упражнять в ползании под препятствием на четвереньках вместе с воспитателем в игровой форме. 3.Продолжать учить детей бросать мяч вперед – снизу и ловля его. 4.Закреплять навыки детей в ходьбе стайкой. 5.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижениями вперед. 6. Развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений. 7.Закрепление умения действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать выдержку и внимание. Оборудование: веревка, мячи.
	№110 (Лайзане; 140) Цель: 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. Оборудование: спортивный снаряд «Змейка», песочница, качели балансир, маленькие мячи.	№ 113 (Лайзане; 133) Цель: 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. Оборудование: мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.	№116 По сказке «<u>Курочка Ряба</u>» (Синкевич, Большева; 11) Цель: 1.Упражнять в ползании на четвереньках. 2.Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу. 3.Совершенствовать навыки детей в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем. 4.Упражнять в подскоках на месте на двух ногах в соответствии с текстом. 5.Продолжать развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений. 6.Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. 7.Тренировать выдержку и развивать внимание. 8.Воспитывать желание участвовать в игровом занятии. Оборудование: игровой персонаж «курочка», мячи.	№ 119 По сказке «Репка» (Е. Синкевич, Т. Большева; 14) Цель: 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 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. Оборудование: веревка, мячи.
	№111 (Лайзане; 140)	№ 114 (Лайзане; 134)	№117 По сказке « <u>Курочка</u>	№ 120 По сказке

	Цель: 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. Оборудование: скакалки, длинные палки, мячи.	Цель: 1.Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2. Упражнять в прыгивании с высоты. 3.Закрепить умение детей бросать мяч вверх и вперед. 4.Совершенствовать умение детей быстро реагировать на сигнал. Оборудование: мячи по количеству детей, спортивный снаряд «Змейка», спортивный снаряд «Жираф», маленький обруч.	<u>Ряба</u> (Синкевич, Большева;11) Цель: 1. Совершенствовать умение ползать на четвереньках. 2. Упражнять детей в прокатывании мяча по ограниченной поверхности. 3.Совершенствовать навыки построения врассыпную. 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. 7. Продолжать тренировать выдержку и развивать внимание. 8. Воспитывать желание участвовать в игровом занятии. Оборудование: персонаж «курочка», мячи.	<u>«Репка»</u> (Синкевич, Большева;14) Цель: 1.Тренировать подлезание под шнур на четвереньках. 2. Упражнять 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 желание участвовать в игровом занятии. Оборудование: шнур, мячи
Июль	№ 121 По сказке <u>«Колобок»</u> (Синкевич, Большева; 32) Цель: 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. 2.Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 3.Тренировать детей прыгивать 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. Оборудование: спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.	№124 По сказке <u>«Теремок»</u> (Синкевич, Большева;29) Цель: 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. Оборудование: большой кубик (ориентир), мячи, обручи, гимнастическая стенка.	№127 (Глазырина; 206) <u>«Наступило лето, все тепло согрето»</u> Цель: 1.Способствовать адаптации к ходьбе босиком по отдельным предметам (прутик, скакалка, камешки) 2.Развивать равновесие 3.Приобщать к трудовым действиям Оборудование: прутки, скакалка, мешочек с камешками	№ 130 <u>«Песочные квадратики»</u> (Глазырина; 217) Цель: 1.Развивать прыгучесть 2.Учить прыгать в длину с места и с разбега Оборудование: прыжковые ямки с песком, флажки (красный, желтый, зеленый)
	№122 По сказке <u>«Колобок»</u> (Синкевич, Большева;32) Цель: 1.Продолжать вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в	№125 (Синкевич, Большева; 32) Цель: 1.Продолжать вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в	№128 <u>«На встречу с мячом»</u> (Глазырина; 213) Цель:	№ 131 <u>«Цветочная клумба»</u> (Л.Д. Глазырина; 219) Цель:

коллективной деятельности. 2.Совершенствовать умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 3.Упражнять детей прыгивать со спортивного снаряда «Змейка». 4.Продолжать совершенствовать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками. 5.Закреплять умение перешагивания из обруча в обруч. 6.Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений. 7.Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. 8. Приучать детей выполнять упражнения, не мешая друг другу. Оборудование: спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.	коллективной деятельности. 2.Тренировать детей лазать по гимнастической стенке любым удобным 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. Оборудование: большой кубик (ориентир)мячи, обручи, гимнастическая стенка.	1.Развивать координацию движений ног 2.Ознакомить с элементами игры в футбол Оборудование: резиновые мячи	1.Формировать умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения 2.Развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий 3.Формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе Оборудование : цветочная клумба, музыкальное сопровождение
№123 По сказке <u>«Колобок»</u> (Синкевич, Большеева;32) Цель: 1.Закрепить умение детей в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Продолжать учить детей прыгивать со спортивного снаряда «Змейка». 3.Тренировать умение детей в бросании предмета вдаль удобным для ребёнка способом правой и левой руками. 4.Упражнять в перешагивании из обруча в обруч. 5.Развивать чувство равновесия, тренировать смелость и совершенствовать координацию движений. 6.Воспитывать желание детей выполнять упражнения, не мешая друг другу. Оборудование: спортивный снаряд «Змейка», мячи, обручи.	№126 (Синкевич, Большеева; 29) Цель: 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. Оборудование: большой кубик (ориентир) мячи, обручи, гимнастическая стенка.	№129 <u>«Слабый, сильный ветерок»</u> (Глазырина; 215) Цель: 1. Развивать силу мышц рук, спины 2.Формировать творческие способности и в выполнении двигательных действий Оборудование: полотенца	№ 132 <u>«Выносливые лошади»</u> (Л.Д. Глазырина; 220) Цель: 1. Развивать беговую выносливость 2.Учить передвижению в различных условиях 3.Учить умению действовать с предметом Оборудование: полки-лошади по количеству детей
5-я неделя			
№ 133 <u>«Цветок-Аленький»</u> (Глазырина; 222) Цель: 1. Развивать выносливость в ходьбе. 2.Учить быть внимательным к окружающему, замечать необычное в обыденных ситуациях 3.Формировать положительное отношение к образу	№ 134 <u>«Веселая стеночка»</u> (Глазырина; 224) Цель: 1.Обучать метанию в цель. 2.Развивать координационные способности при	№ 135 <u>«Забавные скамейки»</u> (Л. Глазырина; 227) Цель: 1.Развивать умение сохранять равновесие 2.Формировать координационные	

	восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности Оборудование: стандартная аптечка, питьевая вода, аленький цветок, рисунок аленького цветка и других цветов	выполнении упражнений в метании. Оборудование: щит для метания, мячи для метания	способности. Воспитывать чувство смелости Оборудование: гимнастические скамейки, веточки, 2 мягкие игрушки	
Август	№ 136 «Прыжки через веревочку» (Глазырина; 229) Цель: обучать прыжкам в длину с разбега. 2.Развивать прыгучесть 3.Прививать положительное отношение к самостоятельному выполнению упражнений Оборудование: длинная веревка, 2-3 скакалки	№ 139 «Альпинисты» (Глазырина; 238) Цель: Воспитывать чувство выносливости зданий. 2.Развивать координационные способности 3.Знакомить со спортивными терминами Оборудование: длинные веревки, книжка, палатка	№ 142 «У ограды» (Глазырина; 244) Цель: 1.Ознакомит с упражнениями на растягивание мышц плечевого пояса и ног 2.Расширять внимание к окружающим ребенка предметам с целью использования их для физического развития Оборудование: железная ограда	
	№ 137 «Обруч на дорожке» (Глазырина; 230) Цель: 1.Развивать быстроту двигательной реакции 2.Формировать умение выполнять упражнения с обручем в движении 3.Развивать интерес к физкультурным занятиям и предметам спортивного назначения Оборудование: обручи по количеству детей	№ 140 «Лесные тренажеры» (Глазырина; 239) Цель: 1.Развивать координационные способности 2.Развивать силу, выносливость 3.Приобщать к использованию естественной среды в необходимых целях Оборудование: аптечка, «лесные» тренажеры	№ 143 «Веселый огород и что там растет» (Глазырина; 249) Цель: 1.Рассказать детям, что растет в огороде. 2.Уметь рассказать о том или ином овоще. 3.Развивать элементы творческой передачи движений Оборудование: бумажные шапочки с изображением разных овощей (лук, морковь, картошка, свекла, капуста, помидор, огурец)	№ 146 «Цветочная клумба» (Глазырина; 219) Цель: 1.Формировать умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения 2.Развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий 3.Формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе Оборудование: цветочная клумба, музыкальное сопровождение
	№ 138 «Бал цветов» (Глазырина; 225) Цель: 1.Воспитывать положительное отношение к выполнению движений под музыкальное сопровождение 2. Развивать чувство ритма Оборудование: венки из цветов, музыкальное сопровождение	№ 141 «Бровка» (Л.Д. Глазырина; 242) Цель: Развивать прыгучесть, равновесие 2.Формировать умение и навыки в хождении при спуске с различного рода небольших возвышений Оборудование: бровка у дорожки	№ 144 «Овощи фрукты для физического развития детей – лучшие продукты» (Глазырина; 251) Цель: 1. Учить изображать в движении предметы и явления природы. 2.Развивать воображение в передаче образных движений Оборудование: бумажные шапочки с изображением овощей и фруктов	№147 (Синкевич, Большева; 29) Цель: 1. Закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке любым удобным 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. Оборудование: обручи, гимнастическая стенка.

2.2.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	№1. В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей;73) Цель: Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Материалы: 2 длинные веревки (2,5 – 3 м.), кукла	№4.В зале (Лайзане Физическая культура для малышей;74) Цель: Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Материалы: погремушка на каждого ребенка, игрушка (мишка, собачка)	№7. В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;75) Цель: Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Материалы: стулья по количеству детей, кукла.	№10. В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей;76) Цель: Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. Материалы: 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.
	№2 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;73) Цель: Продолжать учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Материалы: 2 длинные веревки (2,5 – 3 м.), кукла	№5 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;74) Цель: Продолжать учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Материалы: погремушка на каждого ребенка, игрушка (мишка, собачка)	№8 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;75) Цель: Продолжать учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Материалы: стулья по количеству детей, кукла.	№ 11 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей;76) Цель: Продолжать учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. Материалы: 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.
	№3 На улице. (Лайзане Физическая культура для малышей;73) Цель: Закреплять умение детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Материалы: 2 длинные веревки (2,5 – 3 м.), кукла	№ 6 На улице. (Лайзане;74) Цель: Закреплять умение детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Материалы: погремушка на каждого ребенка, игрушка (мишка, собачка)	№ 9 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей;75) Цель: Закреплять умение детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Материалы: стулья по количеству детей, кукла.	№ 12 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей;76) Цель: Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. Материалы: 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.
Октябрь	№ 13. В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для	№16 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 83) Цель: Ознакомить с	№ 19. В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 85) Цель: Учить	№ 22 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 88)

малышей; 81) Цель: Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Материалы: Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.	выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. Материалы: Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).	прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.	Цель: Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. Материалы: Цветные ленточки (длина 25—30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.
№14 В зале. (С.Я. Лайзане Физическая культура для малышей; 81) Цель: Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Материалы: мячи по количеству детей, гимнастическая стенка.	№17 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 83) Цель: Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. Материалы: Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6-8 м), ящик (50*50 см) или обруч (диаметр 1 м).	№ 20 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 85) Цель: Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.	№23 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 88) Цель: Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. Материалы: Цветные ленточки (длина 25-30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.
№ 15. На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 82) Цель: Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. Материалы: Гимнастическая доска (ширина 30-25 см, длина 2,5-3 м), цветные платочки (20X20 см) по кол-ву детей, мяч.	№ 18. На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 32) Цель: учить бросать предмет из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Материалы: по 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5-3 м, ширина 30-25 см, высота 25-30 см).	№ 21 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 87) Цель: Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. Материалы: Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.	№24 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 88) Цель: Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. Материалы: Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (д. 25-30 см).

5 неделя				
№25 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 89) Цель: Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Материалы: Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15 см), длинная веревка, машина.		№26 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 89) Цель: Продолжать упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Материалы: Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15 см), длинная веревка, машина.		№ 27 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 90) Цель: Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. Материалы: Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).
Ноябрь		№30 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 91) Цель: Упражнять в ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Материалы: Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.	№ 33 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 94) Цель: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. Материалы: Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги.	№36 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 97) Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. Материалы: 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.
	№28 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 91) Цель: Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Материалы: стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.	№31 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 95) Цель: Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Материалы: мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10 см) или обруч (для метания).	№34 В зале. [Лайзане. Физическая культура для малышей. 4;95] Цель: Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Материалы: погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25-30 см).	№37 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;98) Цель: Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Материалы: шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.
	№29 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 92) Цель: Развивать умение организованно перемещаться в	№32 На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 95) Цель: Продолжать учить бросать в	№35 На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 95) Цель: Учить прыгать в длину с места,	№38. На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 98) Цель: Продолжать учить бросать вдаль

	определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений. Материалы: Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.	горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Материалы: Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10 см) или обруч (для метания).	упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Материалы: Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25-30 см).	правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Материалы: Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.
Декабрь	№39 В зале. (Лайзана. Физическая культура для малышей; 98) Цель: Закреплять умение бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Материалы: Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.	№42 В зале. (Лайзана. Физическая культура для малышей; 100) Цель: Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия. Материалы: Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!	№45 В зале. (Лайзана. Физическая культура для малышей; 103) Цель: Совершенствовать умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. Материалы: Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика для метания в цель.	№48 В зале. (Лайзана. Физическая культура для малышей; 106) Цель: Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.
	№40 В зале (Лайзана. Физическая культура для малышей; 99) Цель: Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Материалы: мяч, короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски.	№43 В зале. (Лайзана. Физическая культура для малышей; 101) Цель: Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. Материалы: маленькие обручи по количеству детей, 1-2 скамейки гимнастические, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка.	№46 В зале. (Лайзана. Физическая культура для малышей; 105) Цель: Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Материалы: 2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.	№49 В зале (Лайзана. Физическая культура для малышей; 107) Цель: Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Материалы: цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стенка или башенка.
	№41 На улице.	№44 На улице. (С.Я.	№47 На улице (Лайзана.	№50 На улице.

	(Лайзане. Физическая культура для малышей; 99) Цель: Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Материалы: короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски, мяч.	Лайзане. Физическая культура для малышей; 101) Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. Материалы: маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.	Физическая культура для малышей; 105) Цель: Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Материалы: 2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.	(Лайзане. Физическая культура для малышей; 107) Цель: Продолжать учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Материалы: цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка
Январь	№51 В зале (С. Лайзане. Физическая культура для малышей; 108) Цель: Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно. Материалы: погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.	№54 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 37) Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№57 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 113) Цель: Упражнять в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча.	№ 60 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 115) Цель: Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. Материалы: Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.
	№52 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 109) Цель: Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. Материалы: по 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших	№55 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 112) Цель: Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. Материалы: Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-6 больших обруча.	№58 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 113) Цель: Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: маленькие обручи по количеству детей, 2	№61 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 116) Цель: Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Материалы: стулья и средней величины мячи по количеству

	обруча для метания, 1 маленький обруч.		гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.	детей, 2-4 дуги (воротики), маленький обруч.
	№53 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 109) Цель: Продолжать закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. Материалы: По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.	№56 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 112) Цель: Продолжать упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. Материалы: Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-6 больших обруча.	№59 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 113) Цель: Продолжать учить прыгать в длину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, кукла.	№62 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 116) Цель: Продолжать учить прокатывать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Материалы: Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2-4 дуги (воротики), маленький обруч.
Февраль	№ 63 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 117) Цель: Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу. Материалы: цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.	№ 66 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 118) Цель: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Материалы: платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).	№ 69 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 119) Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Материалы: погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.	№72 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 121) Цель: Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Материалы: шишки и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.
	№64 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 117) Цель: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	№67 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 119) Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	№70 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 120) Цель: Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. Материалы:	№73 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 122) Цель: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и

	Материалы: 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики.	Материалы: погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.	по 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.	координации движений. Материалы: ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.
	№65 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 117) Цель: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. Материалы: 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики.	№ 68 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 119) Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Материалы: погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.	№71 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 121) Цель: Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Материалы: шишки и мячи по количеству детей, 1- 2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.	№74 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 123) Цель: Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Материалы: мячи по количеству детей, 3-4 дуги.
Март	№75 В зале. (Лайзане; 123) Цель: Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Материалы: мячи по количеству детей, 3-4 дуги.	№78 В зале (Лайзане; 125) Цель: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, 1- 2 наклонные доски.	№ 81 В зале. (Лайзане; 126) Цель: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку). Учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. Материалы: стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойку рейка или веревка.	№ 84 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 128) Цель: Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.
	№76 В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 124). Цель: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства	№79 В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 125) Цель: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить	№82 В зале (Лайзане Физическая культура для малышей; 127) Цель: Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	№85 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 129) Цель: Упражнять в прыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов. Материалы: погремушки

	равновесия. Материалы: маленькие обручи и мячи по кол-ву детей, 1-2 гимнастические скамейки.	дружно играть. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, 1- 2 наклонные доски.	Материалы: флажки и мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка 8-10м	и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки (высота 20-25 см), 3-4 больших обруча.
	№ 77 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 125) Цель: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, 1- 2 наклонные доски.	№ 80 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 127) Цель: Упражнять в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Материалы: флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка 8-10 м	№ 83 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 128) Цель: Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. Материалы: 1-2 наклонные доски, мяч средней величины.	№ 86 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 128) Цель: Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки длинные (8-10 м) веревки.
Апрель	№87 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;130) Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.	№90 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;132) Цель: Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Материалы: погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.	№93 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;134) Цель: Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Материалы: по 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.	№96 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;136) Цель: Учить бросать мяч вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча.
	№88 В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 131) Цель: Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: цветные платочки и мешочки с	№91 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;132) Цель: Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Материалы: по 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка,	№94 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;136) Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал педагога и действовать по сигналу. Материалы: ленточки по	№97 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;124) Цель: Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в

	песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или ящики (50X50 см).	1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.	количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, средней величины мяч.	пространстве. Материалы: мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 обруча или ящики, 1-2 наклонные доски.
	№ 89 На улице (Лайзане. Физическая культура для малышей; 130) Цель: Продолжать закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.	№ 92 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 132) Цель: Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Материалы: погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.	№ 95 На улице. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 134) Цель: Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Материалы: по 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.	№ 98 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 136) Цель: Продолжать учить бросать мяч вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча.
	5 неделя			
	№99 В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 138). Цель: Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей. Материалы: мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.	№ 100 В зале. (Лайзане Физическая культура для малышей; 140). Цель: Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. Материалы: стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.	№101 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 138) Цель: Продолжать закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей. Материалы: мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.	
Май	№102 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 141) Цель: Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Материалы: цветные платочки и	№ 105 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 142) Цель: Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации	№108 В зале. (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 143) Цель: Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Материалы:	№111 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей; 144) Цель: Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

	мешочки с песком по количеству детей, гимнастические скамейки.	движений, ориентировки в пространстве. Материалы: мячи по количеству детей.	мячи по количеству детей, гимнастические скамейки, 2 стойки с лентой или волейбольная сетка.	Материалы: мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.
	№103 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;141) Цель: Продолжать упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Материалы: цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.	№ 106 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;142) Цель: Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. Материалы: мячи по количеству детей.	№109 В зале. (Лайзане. Физическая культура для малышей;143) Цель: Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Материалы: мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.	№112 В зале (Лайзане. Физическая культура для малышей;124) Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. Материалы: мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.
	№104 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей; 141) Цель: Продолжать упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Материалы: цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.	№107 На улице. (Лайзане. Физическая культура для малышей;143) Цель: Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. Материалы: маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1-2 гимнастические скамейки.	№110 На улице (С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей; 144) Цель: Совершенствовать умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.	№113 (Пензулаева, 37) Цель: повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
Июнь	№114 (Пензулаева, 37) Цель: Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	№117 (Пензулаева, 38) Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	№120 (Пензулаева, 39) Цель: Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№123 (Пензулаева, 40) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	№115 (Пензулаева, 78) Цель: Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" зала (площадки);	№118 (Пензулаева, 80) Цель: Развивать реакцию на действия водящего в	№121 (Пензулаева, 82) Цель: Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в	№124 (Пензулаева, 84) Цель: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на

	упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	№116 (Пензулаева, 39) Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	№119 (Пензулаева, 81) Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	№122 (Пензулаева, 83) Цель: Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	№125 (Пензулаева, 85) Цель: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
Июль	№126 (Пензулаева, 41) Цель: Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№129 (Пензулаева, 42) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	№132 (Пензулаева, 43) Цель: Повторять игровые упражнения с мячом. Закрепить навыки в прыжках. Учить играть дружно.	№135 (Пензулаева, 44) Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	№127 (Пензулаева, 41) Цель: Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	№130 (Пензулаева, 42) Цель: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	№133 (Пензулаева, 43) Цель: Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик». Воспитывать дружеские взаимоотношения.	№136 (Пензулаева, 44) Цель: Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать педагога.
	№128 (Пензулаева, 41) Цель: Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	№131 (Пензулаева, 42) Цель: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	№134 (Пензулаева, 43) Цель: Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать любовь к физической культуре.	№137 (Пензулаева, 44) Цель: Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира.
	5 неделя			
	№138 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 89) Цель: Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал,	№139 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 39) Цель: Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики,	№140 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 130) Цель: Продолжать закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч;	

	воспитывать умение действовать по сигналу. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15см), длинная веревка, машина.	приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Материалы: 3-4 дуги, мячи по кол-ву детей.	способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Материалы: мяч средней величины, 1-2 гимнастические скамейки и.	
Август	№141 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 91) Цель: Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Материалы: стулья и шишки (маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.	№144 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 95) Цель: Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Материалы: мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10см) или обруч (для метания).	№147 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 95) Цель: Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Материалы: погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25-30 см).	№150 (Пензулаева Физкультурные занятия в д/с. младшая группа; №47) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; закрепить ползание по прямой. Оборудование: кубики, мячи, скамейки
	№142 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 40) Цель: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Материалы: мешочки с песком по количеству детей, 1- 2 наклонные доски.	№145 (Пензулаева Физическая культура для малышей; 41) Цель: Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Материалы: флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8-10 м)	№148 (Пензулаева; 42) Цель: Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Материалы: цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки длинные (8-10 м) веревки	№151 (Пензулаева Физкультурные занятия в д/с. младшая группа; №47) Цель: Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; закрепить ползание по прямой. Оборудование: кубики, мячи, скамейки

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

2.2.3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ	В помещении			
	№1 (Пензулаева;19) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Материалы: шнуры, кегли.	№4 (Пензулаева; 21) Цель: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Материалы: мячи.	№7 (Пензулаева; 24) Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Материалы: шнур, мячи.	№10 (Пензулаева; 26) Цель: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнур, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
	№2 (Пензулаева; 21) Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Материалы: мячи.	№5 (Пензулаева Л.И.; 23) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Материалы: обручи.	№8 (Пензулаева; 26) Цель: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Материалы: мячи.	№11 (Пензулаева; 29) Цель: Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Материалы: мячи.
	В помещении			
	№3 (Пензулаева; 20) Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на	№6 (Пензулаева; 23) Цель: Учить детей энергично отталкиваться от пола и	№9 (Пензулаева; 26) Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную	№12 (Пензулаева; 28) Цель: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять

	уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Материалы: шнуры, кегли.	приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Материалы: мячи.	(повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Материалы: шнур, мячи.	умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнур, мячи.
октябрь	В помещении			
	№13 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 30) Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Материалы: шнуры, кегли.	№16 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 33) Цель: Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Материалы: шнуры, кегли, обручи.	№19 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 35) Цель: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№22 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 36) Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
	№14 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 32) Цель: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Материалы: мячи, сетка.	№17 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 34) Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Материалы: шнуры, кегли, обручи.	№20 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 36) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Материалы: шнуры, кегли, обручи.	№23 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 38) Цель: Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Материалы: шнуры, кегли, обручи.
	В помещении			
	№15 (Пензулаева; 32) Цель: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с	№18 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 34) Цель: Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая	№21 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 36) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках	№24 (Пензулаева; 37) Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

	продвижением вперед. Материалы: шнуры, кегли.	точность направления движения. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи	с продвижением вперед. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	5 неделя			
	В помещении	На свежем воздухе		В помещении
	№25 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 40) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	№26 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 41) Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках. Материалы: мячи, сетка.		№27 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 41) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Материалы: шнуры, кегли, кубики.
Н О Я Б Р Ь	В помещении			
	№28 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 40) Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	№31 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 40) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№34 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 44) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№37 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 46) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
	№29 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 41) Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках. Материалы: мячи, сетка.	№32 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 43) Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№35 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 45) Цель: Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Материалы: шнуры, кегли, обручи.	№38 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 47) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Материалы: шнуры, кегли, обручи.
	В помещении			
	№30 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 41) Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках	№33 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 43) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и	№36 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 44) Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения;	№39 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя гр.; 46) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по

	на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи
	В помещении			
	№40 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 48) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	№ 43 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 50) Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 46 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 52) Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 49 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду; 54) Цель: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
ДЕКАБРЬ	№41 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 49) Цель: Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. Материалы: мячи, сетка.	№ 44 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 51) Цель: Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 47 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 54) Цель: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Материалы: лыжи.	№50 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 56) Цель: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Материалы: лыжи.
	В помещении			
	№ 42 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 49) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	№ 45 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 50) Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 48 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 53) Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№51 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду; 56) Цель: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Материалы: кегли, обручи, мячи.
ЯНВАРЬ	В помещении			
	№52 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 58) Цель:	№ 55 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа;	№58 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 61) Цель:	№ 61 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 63) Цель: Упражнять в

ФЕВРАЛЬ	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в прыжках; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	59) Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
	№ 53 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 59) Цель: Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Материалы: лыжи.	№ 56 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 61) Цель: Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Материалы: лыжи.	№ 59 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 63) Цель: Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Материалы: лыжи.	№ 62 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 65) Повторить занятие 21.
	В помещении			
	№ 54 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя гр.; 58) Цель: Упражнять детей в прыжках, ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнуры, кегли.	№ 57 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 59) Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 60 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 61) Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 63 Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 63) Цель: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Материалы: кегли, обручи, мячи
	В помещении			
	№ 64 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 66) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	№ 67 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 67) Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 70 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, с.69) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 73 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, с.71) Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
	№ 65 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 67) Цель: Повторить	№ 68 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 69) Цель: Повторить	№ 71 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 71) Цель: Упражнять детей в метании снежков на	№ 74 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 72) Цель: Развивать

МАРТ	метание снежков в цель, игровые задания на санках. Материалы: санки.	игровые упражнения с бегом, прыжками. Материалы: снег.	дальность, катании на санках с горки Материалы: санки.	ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
	В помещении			
	№ 66 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 67) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Материалы: шнуры, кегли.	№ 69 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 68) Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 72 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 69) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 75 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 72) Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Материалы: кегли, обручи, мячи
	В помещении			
	№76 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 66) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	№79 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 76) Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№82 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 78) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 85 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 80) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
	На свежем воздухе (на прогулке)			
	№77 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 67) Цель: Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Материалы: предметы для метания.	№ 80 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 77) Цель: Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	№ 83 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 79) Цель: Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Материалы: мячи.	№ 86 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 72) Цель: Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Материалы: мячи
	В помещении			
	№78 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 67) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением	№ 81 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 77) Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	№ 84 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 79) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;	№ 87 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 81) Цель: Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с

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

МАЙ	№ 97 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 80) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.		№ 98 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 72) Цель: Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Материалы: мячи		№ 99 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 81) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: кегли, обручи, мячи	
	В помещении					
	№ 100 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 87) Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: кегли, шнуры, кубики.	№ 103 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 89) Цель: Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 106 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 90) Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 109 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 92) Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.		
	На свежем воздухе (на прогулке)					
	№ 101 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 88) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Материалы: предметы для метания.	№ 104 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 90) Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Материалы: мячи.	№ 107 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 92) Цель: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Материалы: мячи.	№ 110 (Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 93) Цель: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Материалы: мячи		
	В помещении					
	№ 102 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 88) Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Материалы: шнуры, кегли.	№ 105 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 90) Цель: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 108 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 91) Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№ 111 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 93) Цель: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Материалы: кегли, обручи, мячи		
	№112 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 87) Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить	№115 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 89) Цель: Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе	№118 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 90) Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках	№121 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 92) Цель: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в		

	упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: шнуры, кегли, кубики.	по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.
ИЮНЬ	№113 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 88) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Материалы: предметы для метания	№116 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 74) Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Материалы: мячи.	№119 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя; 92) Цель: Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Материалы: мячи.	№122 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя гр.; 93) Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Материалы: мячи
	№114 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 88) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Материалы: шнуры, кегли.	№117 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 90) Цель: Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№120 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 91) Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Материалы: шнуры, кегли, обручи, мячи.	№123 (Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа; 76) Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Материалы: кегли, обручи, мячи
	№124 (Л. И. Пензулаева; 94) Цель: Упражнять детей в ходьбе парами Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре Упражнять детей в прыжках. Оборудование: кубики, скамейка гимнастическая	№127 (Л. И. Пензулаева; 96) Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего. Повторить ходьбу с поиском своего места в колонне. Упражнять в прыжках с препятствием. Развивать ловкость при метании на дальность. Оборудование: 5 брусьев	№130 (Пензулаева; 97) Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу; продолжать упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.	№133 (Л. И. Пензулаева; 98) Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках через шнуры. Оборудование: шнуры, скамейка гимнастическая
	№125 (Пензулаева; 95) Цель: Упражнять детей в ходьбе парами Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре Упражнять в прыжках Оборудование: мяч набивной, скамейка	№128 (Пензулаева; 96) Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Повторить прокатывание мячей друг другу. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. Воспитывать правильную осанку. Оборудование: гимнастическая скамейка,	№131 (Пензулаева; 97) Цель: Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие. Повторить упражнения в лазанье и равновесии Оборудование: гимнастическая стенка, доска,	№134 (Пензулаева; 99) Цель: Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках через шнуры. Оборудование: шнуры, скамейка

	гимнастическая.	мячи	кубики	гимнастическая
	№126 (Пензулаева; 79) Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего. Повторить ходьбу с поиском своего места в колонне. Упражнять в прыжках с препятствием. Развивать ловкость при метании на дальность. Оборудование: 5 брусков	Спортивный досуг №129 «Здравствуй, солнышко!» Цель: Формировать у детей здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Плохое - хорошее солнышко; учить ходить и бегать в колонне по одному; учить перестраиваться из колонны по одному в пары; упражнять в лазании и подлезании; упражнять в бросании предметов; упражнять в прыжках в длину с места. Оборудование: верёвка, гимнастическая лестница, мячи, обручи.	№132 (Пензулаева; 76) Цель: Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие. Повторить упражнения в лазании и равновесии Оборудование: гимнастическая стенка, доска, кубики	Спортивный досуг «Я люблю физкультуру!» №135 Цель: Формировать здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Как хорошо заниматься физкультурой»; учить ходить и бегать в колонне по одному; учить перестраиваться из колонны по одному в пары; упражнять в лазании и подлезании; упражнять в бросании предметов; упражнять в прыжках в длину с места. Оборудование: верёвка, гимнастическая лестница, мячи, обручи.
	5 неделя			
	№136 (Пензулаева; 99) Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять детей в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Оборудование: мячи, скакалки	№137 (Л. И. Пензулаева; 84) Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Упражнять в лазании под шнур. Упражнять в прокатывании мячей между предметами. Развивать ловкость Оборудование: шнур, кегли, мячи		№138 (Пензулаева; 101) Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазании под шнур; упражнять в прокатывании мячей между предметами; развивать ловкость Оборудование: шнур, кегли, мячи
АВГУСТ	№ 139 (Пензулаева; 100) Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом Оборудование: мячи, скакалки	№ 142 (Пензулаева; 102) Цель: упражнять в ходьбе колонной по одному. Упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры. Продолжать упражнять в равновесии. Продолжать упражнять в прыжках. Оборудование: шнуры, кубики	№145 (Пензулаева; 96) Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами. Повторить прокатывание мячей друг другу. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.	№148 (Пензулаева; 97) Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие. Повторить упражнения в лазании и равновесии. Оборудование: доска, гимнастическая стенка, кубики.
	№140 (Пензулаева; 64) Цель: упражнять в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; в лазании под шнур; упражнять в прокатывании мячей между предметами; развивать	№143 Спортивный досуг «В гости к солнышку» Цель: формировать здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Плохое - хорошее солнышко; учить ходить и бегать в колонне по одному; учить перестраиваться из колонны по одному в пары; упражнять в лазании и подлезании; упражнять в бросании предметов; упражнять в прыжках в длину с места.		№146 (Пензулаева; 47) Цель: Упражнять детей в ходьбе парами. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре. Упражнять детей в прыжках. Оборудование: кубики,

ловкость Оборудование: шнур, кегли	Оборудование: верёвка, мячи, гимнастическая лестница, обручи.	гимнастическая скамейка	гимнастическая скамейка
№141 (Пензулаева Л.И.; 19) Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Материалы: шнуры, кегли.	№144 (Пензулаева; 21) Цель: Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Материалы: мячи.	№147 (Пензулаева Л.И.; 24) Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Материалы: шнур, мячи.	№150 (Пензулаева; 26) Цель: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Материалы: шнур, мячи.

2.2.4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	В помещении			
	№1 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Оборудование: 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 8-10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы.	№ 4 Пензулаева Л. Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Оборудование: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.	№7 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Оборудование: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).	№10 Пензулаева Л. Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Оборудование: гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6-8 шт., высота 15 см), 2-4 обруча (дуги), мешочки.
	На открытом воздухе			
	№ 2 Пензулаева Цель: Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование:	№ 5 Пензулаева Л.И. Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в	№ 8 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и	№ 11 Пензулаева Цель: Упражнять в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер,

	мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2-3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.	прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Оборудование: мячи (диаметр 6-8 см) по кол-ву детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.	ловкость в игре «Быстро возьми». Оборудование: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).	упражнять в прыжках. Оборудование: мячи (диаметр 20 см), 8-10 кеглей.
	В помещении			
	№3 Пензулаева Л.И. Цель: Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Оборудование: 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 8-10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы.	№6 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Оборудование: Мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.	№9 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Оборудование: Мячи (диаметр 20-25 см) по кол-ву детей, 2 гимнастические скамейки, 2 шнура.	№12 Пензулаева Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Оборудование: Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6-8 шт., высота 15 см), 2-4 обруча (дуги), мешочки.
	В помещении			
Октябрь	№13 Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Оборудование: Мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы детей, 8-10	№16 Цель: Разучить с поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через	№19 Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Оборудование: дуга,	№ 22 Цель: Учить делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
	коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.	препятствия. Оборудование: бруски, мячи (диаметр 20-25 см), шнур.	мячи (д. 20-25 см)	Оборудование: обруч
	На открытом воздухе			
	№14 Пензулаева Л.И. Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить	№ 17 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить	№20 Пензулаева Цель: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два	№23 Пензулаева Цель: Закреплять умение детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне

Ноябрь	прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Оборудование: мячи	игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Оборудование: мячи	(парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: обруч	по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: обруч
	В помещении			
	№15 Пензулаева Л.И. Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Оборудование: Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.	№18 Пензулаева Л.И. Цель: закрепить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Оборудование: мячи (диаметр 20-25 см), бруски, шнур.	№21 Пензулаева Цель: Отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Оборудование: дуга, мячи (д. 20-25 см)	№24 Пензулаева Цель: закреплять умение детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: обруч
	5-я неделя			
	№ 25 Пензулаева Л.И. Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Оборудование: мячи малых размеров	№26 на открытом воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Оборудование: мячи	№27 Пензулаева Л.И. Цель: Совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; продолжать разучивать перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Оборудование: мячи	
В помещении				
№ 28 Пензулаева Л. Цель: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча	№ 31 Пензулаева Л. Цель: Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч	№ 34 Пензулаева Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия в	№ 37 Пензулаева Л.И. Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	

Декабрь	между предметами. Оборудование: предметы-ориентиры, мячи		с мячом в руках, в равновесии. Оборудование: предметы-ориентиры, мячи, обруч		прыжках. Оборудование: шнур		Оборудование: мячи малых размеров	
	На открытом воздухе							
	№ 29 Пензулаева Л. Цель: Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. Оборудование: мячи		№ 32 Пензулаева Цель: Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Оборудование: мячи		№ 35 Пензулаева Цель: Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Оборудование: мячи		№ 38 Пензулаева Л.И. Цель: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Оборудование: предметы-ориентиры, мячи	
	В помещении							
	№30 Пензулаева Цель: Совершенствовать ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; продолжать учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Оборудование: мячи, предметы-ориентиры.		№ 33 Пензулаева Цель: Продолжать упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Оборудование: предметы-ориентиры, мячи, обруч		№ 36 Пензулаева Цель: Совершенствовать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Оборудование: шнур		№ 39 Пензулаева Цель: Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Оборудование: предметы-ориентиры, мячи, обруч	
	В помещении							
	№40 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;		№43 Пензулаева Л. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании		№46 Пензулаева Л. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической		№ 49 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и	
	отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Оборудование: мячи		на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Оборудование: кегли, мячи		скамейке на животе и сохранении равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи.		прыжках. Оборудование: гимнастическая скамейка	
	На открытом воздухе							

Январь	№ 41 Пензулаева Цель: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Оборудование: снежки	№44 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос». Оборудование: снежки	№ 47 Пензулаева Цель: Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. Оборудование: снежки	№ 50 Пензулаева Цель: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Оборудование: шайба и клюшка
	В помещении			
	№ 42 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Оборудование: мячи	№ 45 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Оборудование: кегли, мячи	№ 48 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи.	№ 51 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая стенка
	В помещении			
	№52 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: наклонная доска, мячи, баскетбольное кольцо	№55 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Оборудование: мячи	№58 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Оборудование: мячи, обруч	№61 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Оборудование: мячи
	На открытом воздухе			
	№ 53 Пензулаева Цель: Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Оборудование: лыжи	№ 56 Пензулаева Л.И. Цель: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Оборудование: лыжи, снежки	№59 Пензулаева Цель: повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. Оборудование: снежки	№62 Пензулаева Цель: Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Оборудование: лыжи
	В помещении			

	№54 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: мячи, баскетбольное кольцо	№57 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Оборудование: мячи	№60 Пензулаева Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Оборудование: мячи, обруч	№63 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Оборудование: мячи
Февраль	В помещении			
	№ 64 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Оборудование: мячи, бруски, наклонная доска.	№ 67 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Оборудование: мячи, дуга.	№ 70 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Оборудование: мешочки, гимнастическая палка.	№ 73 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Оборудование: гимнастическая стенка, баскетбольный мяч
	На свежем воздухе			
	№65 Пензулаева Цель: Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед. Оборудование: шнур, скамейка, гимнастические бум.	№68 Пензулаева Цель: Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Оборудование: снежки	№ 71 Пензулаева Цель: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Оборудование: снежки	№ 74 Пензулаева Цель: Повторить игровые упражнения; упражнять в прыжках и беге.
	№66 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до	№69 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге	№ 72 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию	№ 75 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на

	1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Оборудование: мячи, бруски, наклонная доска	врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Оборудование: мячи, дуга.	мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Оборудование: мешочки, гимнастическая палка.	гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Оборудование: гимнастическая стенка, баскетбольный мяч
	№76 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: шнур, обручи, мешочки.	№79 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Оборудование: мешочки, кегли.	№82 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая скамейка	№ 85 Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Оборудование: рейка, мячи.
Март	№77 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Оборудование: шайба, клюшки.	№80 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Оборудование: мячи.	№83 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Оборудование: мячи.	№86 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Оборудование: мячи.
	№ 78 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: мячи, шнур.	№81 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Оборудование: мешочки, кегли.	№ 84 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая скамейка	№87 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Оборудование: рейка, мячи.

Апрель	№88 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Оборудование: шнур, обручи, мешочки.		№91 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Оборудование: мячи, скамейка гимнастическая.		№94 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Оборудование: короткая скакалка, обручи.		№97 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врасыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Оборудование: мешочки	
	№89 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врасыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Оборудование: мешочки, кегли.		№92 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Оборудование: мяч.		№ 95 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Оборудование: мяч, обручи.		№98 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. Оборудование: мяч.	
	№ 90 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врасыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая скамейка.		№ 93 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.		№ 96 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Оборудование: короткая скакалка, обручи.		№99 Пензулаева Л.И. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врасыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Оборудование: мешочки.	
	5 неделя							
	№ 100 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая стенка.		№101 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Продолжать учить бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Оборудование: мяч.		№102 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Оборудование: гимнастическая стенка.			

Май	№ 103 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.		№ 106 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; учить прыжку в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в лазанье. Оборудование: мячи		№ 109 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Оборудование: мячи и обручи.	№112 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка.
	№104 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Оборудование: мячи.		№107 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Оборудование: мячи и обручи.		№ 110 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Оборудование: мячи.	№ 113 на свежем воздухе. Пензулаева Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Оборудование: мячи.
	№105 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Оборудование: мячи набивные, скамейка гимнастическая.		№ 108 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. Оборудование: мячи		№ 111 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Оборудование: мячи и обручи.	№ 114 Пензулаева Цель: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Оборудование: мячи набивные, кегли.
	№ 115 Цель: Развивать координацию движений. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой. Ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движение рук и ног. Развивать умение выбирать способ под лазания с учетом		№ 118 Цель: Упражнять в ведение мяча на месте. Закрепить навыки ходьбы боком, приставным шагом, перешагивая через предметы. Упражнять в игровом упражнении «Передача мяча в колонне».		№ 121 Цель: Упражнять в умении выпускать кольцо от груди одной рукой при набрасывании колец на стержень; в умении выпускать кольцо в определенном направлении при набрасывании на стержень; в умении набрасывать кольца на разные цели. Развивать	№ 124 Цель: Упражнять в метании мешочков на дальность из-за головы правой и левой рукой; в прыжках на правой и левой ноге, из обруча в обруч; в ползание с мешочком на голове под дугой. Развивать

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

Июль	№ 127 Цель: упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; в умении легко приземляться при	№ 130 Цель: упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта; упражнять в умении выполнять метание мяча вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с энергичным отталкиванием большого мяча, обращая внимание на траекторию броска; упражнять в прыжках в высоту, используя разную силу отталкивания, в легком	№133 Цель: развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах; закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели, оценивая правильность выполнения и. п. и броска; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с	№136 Цель: упражнять в ведение мяча на месте. Закрепить навыки ходьбы боком, приставным шагом, перешагивая через предметы. Упражнять в игровом упражнении
	спрыгивании с бума, скамьи; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мешочки, стационарное оборудование.	приземлении, пружиня в коленях, сохраняя равновесие; упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе, сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения. Оборудование: воротики, мяч	использованием перекрёстной координации, не пропуская реек; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мяч, гимнастическая стенка.	«Передача мяча в колонне». Воспитывать ответственность перед товарищем в паре. Оборудование: мячи большой и малый), кегли.
	№ 128 Цель: упражнять в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча; развивать согласованность партнеров во время игры; отрабатывать умение отталкиваться вперёд-вверх при прыжках в длину с места; упражнять в умении передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие. Оборудование: баскетбольный мяч, лента.	№ 131 Цель: развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах; закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели, оценивая правильность выполнения и. п. и броска; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации, не пропуская реек; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мяч, стенка гимнастическая.	№ 134 Цель: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять в выработывании сочетания подлезания – бега – лазанья; воспитывать правильную осанку. Оборудование: гимнастическая скамья, кольцо баскетбольное, баскетбольные мячи, дуги, стенка гимнастическая.	№ 137 Цель: упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта; упражнять в умении выполнять метание мяча вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с энергичным отталкиванием большого мяча, обращая внимание на траекторию броска; упражнять в прыжках в высоту, используя разную силу отталкивания, в легком приземлении, пружиня в коленях, сохраняя равновесие; упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе, сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения. Оборудование: дуги, мячи большого размера.

№ 129 Цель: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять в вырабатывании сочетания подлезания – бега – лазанья; воспитывать правильную осанку. Оборудование: дуги, гимнастическая скамья, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка.	№ 132 Спортивный досуг «Физкультура на УРА!» Цель: формировать здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться (разговор на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»); развивать внимание, ловкость, быстроту; учить действовать в команде; упражнять в беге, взявшись за руки; упражнять в перетягивании каната; упражнять в отбивании шара вверх индивидуально, в парах, в кругу; развивать творчество, фантазию, умение придумывать движения с воздушными шарами под музыку. Оборудование: воздушные шары, канат, бутафорские репки, шапочки-маски.	№ 135 Цель: закреплять умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в прыжках с короткой скакалкой. Воспитывать правильную осанку. Оборудование: скакалка.	№ 138 «Хоккей на траве» Спортивный досуг Цель: формировать здорового образа жизни, желание и умение правильно двигаться. Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений. Учить действовать в команде. Развитие физических качеств; совместного интереса к игре. Оборудование: мяч, клюшки.
5 неделя			
№ 139 Цель: упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; в умении легко приземляться при спрыгивании с бум, скамьи; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мешочки, стационарное оборудование спортивной площадки.	№ 140 Цель: развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах; закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели, оценивая правильность выполнения и. п. и броска; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации, не пропуская реек; воспитывать правильную осанку. Оборудование: мяч, гимнастическая стенка.	№ 141 Цель: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять в вырабатывании сочетания подлезания – бега – лазанья; воспитывать правильную осанку. Оборудование: дуги, гимнастическая скамья, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка.	
№ 142 Цель: упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта; упражнять в умении выполнять метание мяча вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с энергичным отталкиванием большого мяча, обращая внимание на траекторию броска; упражнять в прыжках в высоту, используя разную силу отталкивания, в легком приземлении, пружиня в коленях, сохраняя равновесие; упражнять в умении	№ 145 Цель: упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой; упражнять в беге с увертыванием в парах, сохраняя пары при движении; упражнять в умении легко приземляться при спрыгивании с бум, скамьи; воспитывать правильную осанку.	№ 148 Цель: упражнять в прыжках и лазанье. Закреплять навыки в метании на дальность. Упражнять в использовании при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Развивать глазомер, ловкость.	№ 151 Цель: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота; закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; упражнять в вырабатывании сочетания подлезания – бега – лазанья; воспитывать правильную осанку.

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

2.2.5 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	№1 (Пензулаева; 9) <u>Ходьба и бег колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов.</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге, правильно выполнять все виды основных движений. Сохранять устойчивое равновесие. Оборудование: мячи, скамейки.	№ 4 (Пензулаева; 10) <u>Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, развивать координацию движений. Оборудование: мячи флажки.	№ 7 (Пензулаева; 11) <u>Сохранение равновесия на повышенной опоре.</u> Цель: Упражнять сохранение равновесия, закреплять навык ходьбы и бега. Оборудование: скамейки, мячи.	№ 10 (Пензулаева; 11) <u>Повторение и закрепление пройденного материала.</u> Цель: Совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие двигательной деятельности. Оборудование: скамейки, мячи.
	№ 2 (Пензулаева; 9) <u>Ходьба по буму прямо, боком, приставным шагом.</u> Цель: Упражнять в сохранение равновесия в приземлении, развивать ловкость и глазомер. Оборудование: бум.	№ 5 (Пензулаева;10) <u>Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</u> Цель: Упражнять в прыжках, закреплять навык точности доставания до предмета. Оборудование: мячи, кегли, мешочки.	№ 8 (Пензулаева; 11) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками.</u> Цель: Упражнять в бросании мяча, развивать точность при переброске мяча. Оборудование: мячи.	№ 11 (Пензулаева; 11) <u>Подлезание под воротики правым и левым боком.</u> Цель: Упражнять в сохранении равновесия, развивать ловкость и координацию движения. Оборудование: флажки, воротики.
	№ 3 на прогулке (Пензулаева; 9) <u>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, приставным шагом.</u> Цель: Продолжать упражнять в сохранение равновесия в приземлении, развивать ловкость и глазомер. Оборудование: скамейки.	№ 6 на прогулке (Пензулаева; 10) <u>Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</u> Цель: Упражнять в прыжках, закреплять навык точности доставания до предмета. Оборудование: кегли, мешочки.	№ 9 на прогулке (Пензулаева; 11) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками.</u> Цель: Продолжать упражнять в бросании мяча, развивать точность при переброске мяча. Оборудование: мячи.	№ 12 на прогулке (Л.И. Пензулаева; 11) <u>Подлезание под шнур правым и левым боком.</u> Цель: Продолжать упражнять в сохранении равновесия, развивать ловкость и координацию движения. Оборудование: флажки, шнуры.
Октябрь	№ 13 (Пензулаева; 11) <u>Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине, приставным шагом.</u> Цель: Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках равновесия, закреплять навыки ходьбы и бега по кругу. Развивать координацию движений.	№ 16 на прогулке (Пензулаева; 11) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг к другу.</u> Цель: Учить бросанию, упражнять страховке, развивать внимание.	№ 19 (Л. Пензулаева; 12) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> Цель: Упражнять в забрасывании в корзину мяча, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию	№ 22 (Пензулаева; 12) <u>Прыжки через шнуры.</u> Цель: Упражнять прыжки вверх из глубокого приседания. Развивать координацию и ловкость. Оборудование:

	Оборудование: скамейки.	Оборудование: мячи.	Оборудование: мячи.	мячи, шнуры.
	№ 14 (Пензулаева; 11) <u>Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</u> Цель: Упражнять в ползании по скамейке с мешочком на голове. Развивать координацию и ловкость. Оборудование: мешочки, скамейки.	№ 17 (Пензулаева; 12) <u>Прыжки через шнур и вдоль, бросание малого мяча. Цель:</u> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. Оборудование: мячи, шнуры.	№ 20 (Пензулаева; 12) <u>Отбивание мяча одной рукой, ведение мяча, подталкивание мяча. Цель:</u> Упражнять в равновесии, закреплять навыки ходьбы и бега с преодолением препятствий. Оборудование: мячи.	№23 (Пензулаева; 13) <u>Пролезание через три обруча, в обруч, прямо и боком. Цель:</u> Упражнять пролезание, развивать ловкость и гибкость. Оборудование: обручи.
	№ 15 <u>Спортивный досуг «Воздушные шары»</u> Цель: Формировать у детей здоровый образ жизни; развивать внимание, ловкость, быстроту; учить действовать в команде; упражнять в беге, взявшись за руки; упражнять в перетягивании каната; упражнять в отбивании шара вверх индивидуально, в парах, в кругу. Развивать творчество, фантазию, умение придумывать движения с воздушными шарами под музыку. Оборудование: воздушные шары, канат, бутафорские репки, шапочки-маски.	№ 18 на прогулке (Пензулаева; 14) <u>Ходьба по буму. Цель:</u> Упражнять в ходьбе по рейке, развивать равновесие. Учить ходьбе по канату. Оборудование : бум, канат.	№ 21 на прогулке (Пензулаева; 12) <u>Прыжки вверх из глубокого приседа. Цель:</u> Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать силу и ловкость. Оборудование: бум, мячи.	№ 24 на прогулке (Пензулаева; 13) <u>Прыжки с высоты 40 см. Цель:</u> Упражнять в равновесии, развивать силу и ловкость. Оборудование: «змейки».
	5 неделя			
	№ 25 (Пензулаева; 13) <u>Повторение и закрепление. Эстафета. Цель:</u> Упражнять в прыжках, в бросании мяча, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию Оборудование: мячи, мешочки.	№26 (Пензулаева; 12) <u>Прокатывание обруча друг другу. Цель:</u> Упражнять в прокатывании обруча, развивать интерес к физической культуре. Оборудование: обручи.	№ 27 на прогулке (Пензулаева; 12) <u>Ходьба по канату бегом приставным шагом. Цель:</u> Упражнять в ходьбе по канату. Развивать координацию движения при ходьбе. Развивать выносливость, следить за осанкой. Оборудование: канат.	
Ноябрь	№ 28 (Пензулаева; 12) <u>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Цель:</u> Закрепить умение ходьбы с выполнением задания по сигналу. Развивать ловкость и координацию в упражнениях. Оборудование: набивные мячи.	№ 30 (Пензулаева; 13) <u>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Цель:</u> Упражнять в ползании, закреплять навыки преодоления препятствий. Развивать выносливость Оборудование: скамейки, мешочки.	№ 33 (Пензулаева; 14) <u>Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. Цель:</u> Упражнять в прыжках, развивать ловкость, умение в прыжках энергично отталкиваться. Оборудование: обручи, шнуры.	№ 36 (Пензулаева; 15) <u>Повторение и закрепление. Цель:</u> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре Оборудование: обручи, шнуры.

	№ 31 (Пензулаева; 13) <u>Прыжки через короткую скакалку, через вращение её вперёд.</u> Цель: Учить прыжкам через скакалку, упражнять в равновесии. Развивать координацию. Оборудование: скакалки.	№ 34 (Пензулаева; 14) <u>Ползание под шнур.</u> Цель: Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. Оборудование: шнуры.	№ 37 (Пензулаева; 15) <u>Метание мешочков в вертикальную цель с 3 м.</u> Цель: Развивать ловкость и координацию в упражнениях. Оборудование: мешочки.	
	№ 29 на прогулке (Пензулаева; 13) <u>Метание в горизонтальные цели.</u> Цель: Учить бросанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии, развивать точность при переброске, координацию. Оборудование: мешочки.	№ 32 на прогулке (Л.И. Пензулаева; 14) <u>Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.</u> Цель: Упражнять в переходе по диагонали, в равновесии. Развивать навыки здорового образа жизни. Оборудование: гимнастическая стенка.	№ 35 на прогулке (Пензулаева; 15) <u>Ходьба по буму, перешагивая через кубики.</u> Цель: Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. Оборудование: бум, кубики.	№ 38 на прогулке (Пензулаева; 15) <u>Отбивание мяча в ходьбе.</u> Цель: Упражнять в отбивании мяча. Развивать координацию движений при ходьбе. Оборудование: мячи.
Декабрь	№ 39 (Пензулаева; 15) <u>Подбрасывание малого мяча вверх, и ловля его после отскока от пола.</u> Цель: Упражнять подбрасывание малого мяча. Развивать ловкость и координацию в упражнении с мяч Оборудование: мячи.	№ 42 (Пензулаева; 16) <u>Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</u> Цель: Закрепить ходьбу с изменением направления, совершенствовать прыжки в длину с разбега. Оборудование: стенка гимнастическая.	№ 45 (Пензулаева; 18) <u>Бег на скорость.</u> Цель: Учить бегать на скорость, упражнять в равновесии в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость. Оборудование: мешочки, мячи.	№ 48 (Пензулаева; 18) <u>Ведение мяча ногой по прямой.</u> Цель: Упражнять ведение мяча ногой по прямой. Развивать ловкость, точность, координацию движений. Оборудование: скамейки, мячи.
	№ 40 (Пензулаева; 16) <u>Прыжки на мат с места.</u> Цель: Учить прыжкам на мягком покрытии, развивать умение в прыжках энергично отталкиваться и приземляться. Оборудование: маты.	№ 43 (Пензулаева; 17) <u>Прыжки с разбега.</u> Цель: Упражнять в прыжках, развивать координацию движения. Соблюдать правильную осанку. Оборудование: маты.	№ 46 (Пензулаева; 18) <u>Ходьба по скамейке навстречу друг другу.</u> Цель: Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом. Оборудование: скамейки.	№ 49 (Пензулаева; 31) <u>Ходьба по канату бегом приставным шагом.</u> Цель: Упражнять в ходьбе по канату. Развивать координацию движения при ходьбе, выносливость, следить за осанкой. Оборудование: канат.
	№ 41 на прогулке (Пензулаева; 16) <u>Прыжки на двух ногах через обручи и мячи.</u> Цель: Упражнять в прыжках. Развивать ловкость и координацию управления с мячом.	№ 44 на прогулке (Пензулаева; 17) <u>Вращение обруча на кисти руки.</u> Цель: Упражнять в вращении обруча. Развивать глазомер и точность. Оборудование:	№ 47 на прогулке (Пензулаева; 180) <u>Вращение обруча на руке.</u> Цель: Упражнять в сохранении равновесия, развивать ориентировку в пространстве, глазомер. Оборудование: обручи.	№ 50 на прогулке (Пензулаева; 32) <u>Пролезание в обруч.</u> Цель: Упражнять в прокатывании обруча, развивать интерес к физической культуре. Оборудование:

	Оборудование: обручи, мячи.	обручи.		мячи, обручи.
Январь	№51 (Пензулаева; 32) <u>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</u> Цель: Закрепить умение ходьбы с выполнением задания по сигналу. Развивать ловкость и координацию в упражнениях. Оборудование: мешки, скамейки, набивные.	№ 54 (Пензулаева; 18) <u>Ловкость и координация в упражнениях с мячом.</u> Цель: Прыжки на левой и правой ногах через шнур. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. Оборудование: мячи	№ 57 (Пензулаева; 19) <u>Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.</u> Цель: Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. Оборудование: мячи.	№ 60 (Пензулаева; 21) <u>Перестроение из одной колонны в две по ходу движения, ползание по скамейке.</u> Цель: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Оборудование: скамейки, мячи.
	№ 52 (Пензулаева; 13) <u>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</u> Цель: Упражнять в ползании, закреплять навыки преодоления препятствий. Развивать выносливость Оборудование: скамейки, мешочки.	№ 55 (Пензулаева; 13) <u>Прыжки по переменно на левой и правой ногах через шнур.</u> Цель: Закреплять умение выполнять задание по сигналу. Развивать координацию движения. Оборудование: скамейки, мячи.	№58 (Пензулаева; 21) <u>Перестроение из одной колонны в две по ходу движения; ползание по скамейке.</u> Цель: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Оборудование: скамейки, набивные мячи.	№ 61 (Пензулаева; 22) <u>Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке.</u> Цель: прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Оборудование: гимнастическая стенка, скакалка.
	№ 53 <u>Спортивный досуг «Хоккейный турнир»</u> Цель: Формировать здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться. Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений. Учить действовать в команде. Развитие физических качеств, совместного интереса к игре. Оборудование: шайба, клюшки.	№ 56 на прогулке (Пензулаева; 20) <u>Метание снежного кома двумя руками из-за головы.</u> Цель: Продолжать развивать ловкость и координацию.	№ 59 на прогулке (Пензулаева; 22) <u>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед</u> Цель: Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке. Оборудование: гимнастическая стенка.	№62 на прогулке (Пензулаева; 23) <u>Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</u> Цель: Упражнять в ползании по скамейке с мешочком на голове. Развивать координацию и ловкость. Оборудование: скамейки, мешочки.
Февраль	№63 (Пензулаева; 23) <u>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</u> Цель: Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках равновесия, закреплять навыки ходьбы и бега по кругу. Развивать	№66 (Пензулаева; 24) <u>Прыжки через шнур и вдоль; бросание малого мяча.</u> Цель: Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. Оборудование:	№ 69 (Пензулаева; 28) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</u> Цель: развивать координацию движений в упражнениях с	№72 (Пензулаева; 27) <u>Повторение и закрепление. Эстафета.</u> Цель: Упражнять в прыжках, в бросании мяча, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движения, чувство коллективизма.

	координацию движений. Оборудование: скамейки.	малые мячи, шнуры.	мячом. Оборудование: мячи.	Оборудование: скамейки, мячи.
	№ 64 (Пензулаева; 24) <u>Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг к другу.</u> Цель: Учить бросанию, упражнять страховки развивать внимание, ловкость. Оборудование: малые мячи.	№ 67 (Пензулаева; 25) <u>Отбивание мяча одной рукой, ведение мяча, подталкивание мяча.</u> Цель: Упражнять в равновесии, закреплять навыки ходьбы и бега с преодолением препятствий. Оборудование: скамейки, мячи.	№ 70 (Пензулаева; 26) <u>Пролезание через три обруча, в обруч, прямо и боком.</u> Цель: Упражнять пролезание, развивать ловкость и гибкость. Оборудование: обручи.	№ 73 (Пензулаева; 27) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его, справа и слева, поочередно на правой и левой ноге.</u> Цель: Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Оборудование: мячи, шнуры.
	№ 65 на прогулке (Пензулаева; 24) <u>Ходьба по рейке гимнастической скамейке.</u> Цель: Упражнять в ходьбе по рейке, развивать равновесие. Учить ходьбе по канату. Оборудование: скамейки, канат.	№ 68 на прогулке (Пензулаева; 25) <u>Прыжки вверх из глубокого приседа.</u> Цель: Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать силу и ловкость. Оборудование: мешочки, мячи.	№ 71 на прогулке (Пензулаева; 26) <u>Прыжки с высоты 40 см.</u> Цель: Упражнять в равновесии, развивать силу и ловкость. Оборудование: скамейки, мешочки, мячи.	№ 74 на прогулке (Пензулаева; 27). <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева поочередно на правой и левой ноге.</u> Цель: Развивать умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Оборудование: шнуры.
Март	№ 75 (Пензулаева; 28) <u>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, поочередно на правой и левой ноге.</u> Цель: Закреплять умение сохранять равновесие; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Оборудование: шнуры	№ 78 (Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</u> Цель: Закреплять координацию движений в упражнениях с мячом. Оборудование: мячи.	№ 81 (Пензулаева; 29) <u>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки в длину с места.</u> Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Оборудование: скамейки.	№ 84 (Пензулаева; 30) <u>Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти.</u> Цель: Учить вращать обруч на руке и на полу Оборудование: обручи.
	№ 76 (Пензулаева; 25) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину.</u> Цель: Упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию	№ 79 (Пензулаева; 26) <u>Прыжки через шнуры.</u> Цель: Упражнять выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Развивать координацию и ловкость. Оборудование:	№ 82 (Пензулаева; 30) <u>Лазание по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке.</u> Цель: Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, лазать по гимнастической стенке. Оборудование: скамейки, гимнастическая	№ 85 (Пензулаева; 31) <u>Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти.</u> Цель: Закреплять умение пролезать в обруч парами; вращать обруч на руке и на полу Оборудование: обручи.

	движения. Оборудование: мячи.	скамейки, шнуры.	стенка.	
	№ 77 на прогулке (Пензулаева; 29) <u>Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка и с поворотом кругом. Цель:</u> Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Оборудование: мячи.	№ 80 на прогулке (Пензулаева; 30) <u>Лазание по гимнастической стенке, ползание по скамейке на ладонях и коленях. Прыжки в длину с места. Цель:</u> Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места Оборудование: скамейки, гимнастическая стенка.	№83 на прогулке (Пензулаева; 31) <u>Пролезание в обруч в парах. Вращение обруча на кисти руки. Цель:</u> Развивать умение вращать обруч на руке Оборудование: обручи.	№86 на прогулке (Пензулаева; 32) <u>Пролезание в обруч. Цель:</u> Упражнять в прокатывании обруча, развивать интерес к физической культуре. Оборудование: Мячи, обручи.
Апрель	№ 87 (Пензулаева; 31) <u>Ходьба по канату бегом приставным шагом. Цель:</u> Упражнять в ходьбе по канату. Развивать координацию движения при ходьбе. Развивать выносливость, следить за осанкой. Оборудование: канат	№ 90 (Пензулаева; 33) <u>Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу. Цель:</u> Упражнять ходьбу и бег по кругу, развивать координацию движений. Оборудование: скамейки, мешочки.	№ 93 (Пензулаева; 34) <u>Прыжки через короткую скакалку, с вращением её вперёд. Цель:</u> Учить прыжкам через скакалку, упражнять в равновесии. Развивать координацию. Оборудование: скамейки, скакалки.	№ 96 (Пензулаева; 36) <u>Ползание под шнур боком. Цель:</u> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. Оборудование: шнуры.
	№ 88 (Пензулаева; 32) <u>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Цель:</u> Закрепить умение ходьбы с выполнением задания по сигналу. Развивать ловкость и координацию в упражнениях. Оборудование: скамейки, набивные мешки.	№ 91 (Пензулаева; 34) <u>Ползание на животе, подтягиваясь рукам. Цель:</u> Упражнять в ползании, подтягивании. Развивать выносливость Оборудование: скамейки.	№ 94 (Пензулаева; 35) <u>Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. Цель:</u> Упражнять в прыжках, развивать ловкость, умение в прыжках энергично отталкиваться. Оборудование: обручи, шнуры.	№ 97 (Пензулаева; 37) <u>Повторение и закрепление. Цель:</u> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре. Оборудование: обручи, скамейки, шнуры.
	№ 89 на прогулке (Пензулаева; 33) <u>Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Цель:</u> Упражнять в прыжках, закреплять навык точности доставания до предмета. Оборудование: скамейки, мешочки.	№ 92 на прогулке (Пензулаева; 35) <u>Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. Цель:</u> Упражнять в переходе по диагонали, в равновесии. Развивать навыки здорового образа жизни. Оборудование: гимнастическая стенка.	№ 95 на прогулке (Пензулаева; 36) <u>Ходьба по буму, перешагивая через кубики. Цель:</u> Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. Оборудование: скамейки, кубики.	№ 98 на прогулке (Пензулаева; 38) <u>Ходьба по гимнастической скамейке. Цель:</u> Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать равновесие. Оборудование: скамейки.
5 неделя				

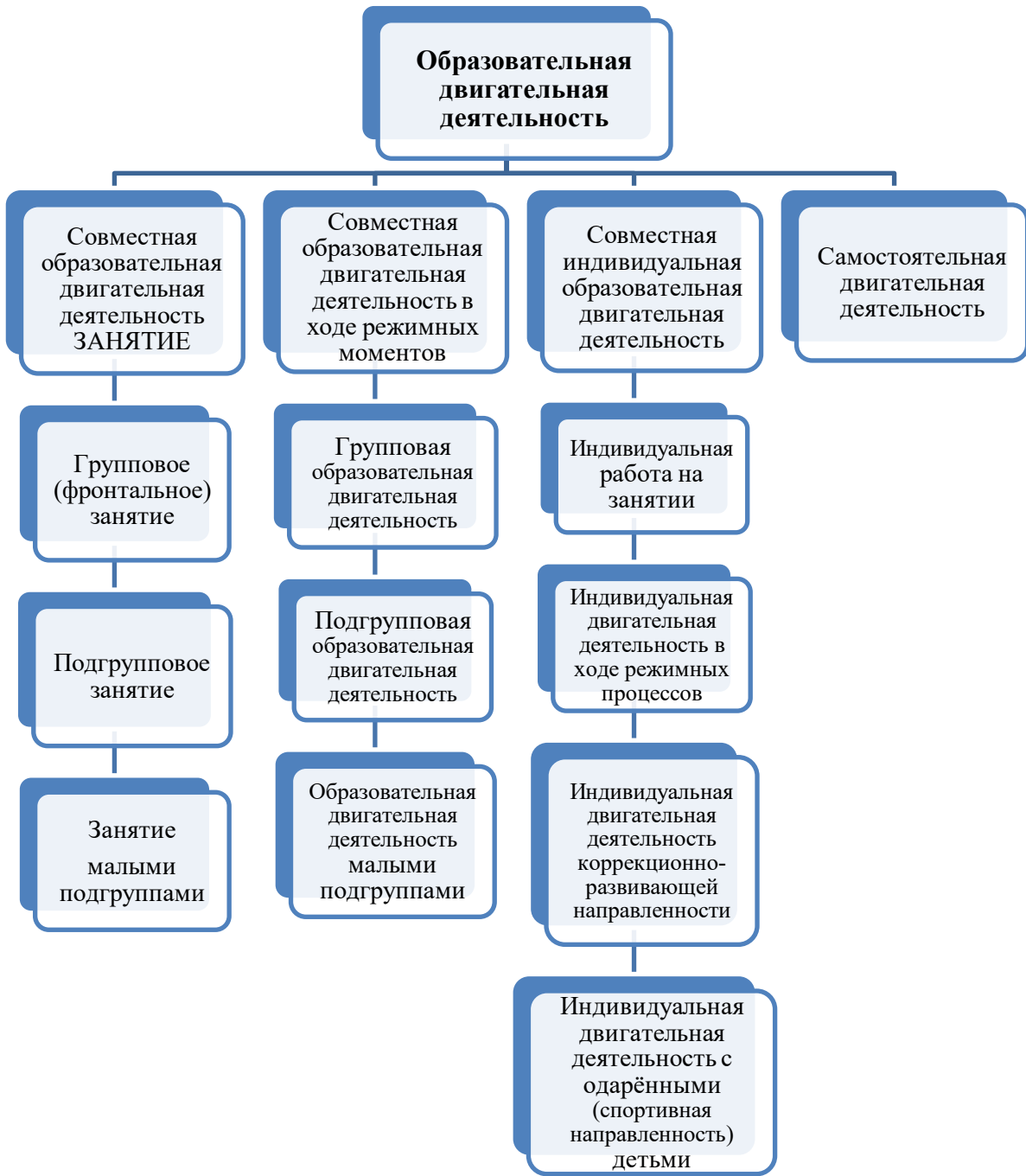
	№ 99 (Пензулаева; 38) <u>Прыжки через шнур и вдоль, бросание малого мяча. Цель:</u> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. Оборудование: шнуры, малые мячи.	№ 100 (Пензулаева; 39) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину. Цель:</u> Упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. Оборудование: мячи.	№ 101 на прогулке (Пензулаева; 39) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину. Цель:</u> Продолжать упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. Оборудование: мячи мини стадион.	
Май	№ 102 (Пензулаева; 40) <u>Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Цель:</u> Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом. Оборудование: скамейки, мешочки.	№ 105 (Пензулаева; 44) <u>Прыжки через шнур и вдоль, бросание малого мяча. Цель:</u> Упражнять в подползании под шнур, развивать ловкость и координацию навыки выполнения задания по сигналу. Оборудование: шнуры, малые мячи.	№108 (Пензулаева; 45) <u>Ползание под шнур боком. Цель:</u> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. Оборудование: шнуры.	№111 (Пензулаева; 34) <u>Прыжки через короткую скакалку, с вращением её вперёд. Цель:</u> Учить прыжкам через скакалку, упражнять в равновесии. Развивать координацию. Оборудование: скамейки, скакалки.
	№103 (Пензулаева; 41) <u>Вращение обруча на полу. Цель:</u> Упражнять в сохранении равновесия, развивать ориентировку в пространстве, глазомер. Оборудование: обручи.	№106 (Пензулаева; 44) <u>Ходьба по гимнастической скамейке. Цель:</u> Упражнять в ходьбе по скамейке, развивать равновесие. Учить ходьбе по канату. Оборудование: скамейки, канат.	№109 (174; 36) <u>Ползание под шнур боком. Цель:</u> Упражнять в подползании под шнур, развивать общие физические качества. Оборудование: шнуры.	№112 (Пензулаева; 47) <u>Повторение и закрепление. Цель:</u> Закреплять навыки ходьбы и бега, прыжков, в подползании под шнур, прокатывании обручей, развиваем интерес к физической культуре. Оборудование: скамейки, обручи, шнуры.
	№ 104 на прогулке (Пензулаева; 42) <u>Ведение мяча ногой по прямой. Цель:</u> Упражнять ведение мяча ногой по прямой. Развивать ловкость, точность, координацию движений. Оборудование: мячи.	№ 107 на прогулке (Пензулаева; 45) <u>Отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание его в корзину. Цель:</u> Упражнять в забрасывании в корзину, в энергичном отталкивании в прыжках. Развивать координацию движения. Оборудование: скамейки, мячи.	№ 110 на прогулке (Пензулаева; 46) <u>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Цель:</u> Учить перешагивать через кубики, сохранять равновесие, развивать координацию движений. Оборудование: скамейки, кубики.	№113 на прогулке <u>Спортивный досуг «Футбольный турнир» Цель:</u> Формировать у детей здоровый образ жизни, желание и умение правильно двигаться. Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений. Учить действовать в команде. Развитие физических качеств. Развитие совместного интереса к игре. Оборудование: мяч.
Июнь	№ 114 (Нечепуренко; 8-16) Цель: Развивать координацию движений. Закреплять умение	№ 117 (Нечепуренко; 8-16) Цель: Упражнять в ведение мяча на месте. Закрепить	№ 120 (Нечепуренко; 8-16) Цель: Упражнять в умении выпускать кольцо от груди одной рукой при набрасывании	№123 (Нечепуренко; 8-16) Цель: Упражнять в метании мешочков на

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

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

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

2.3 ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ВОСПИТАННИКОВ)



Реализация рабочей программы осуществляется через следующие формы обучения:

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

2. Самостоятельная физкультурно-досуговая деятельность.

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

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

2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Модель организации образовательного процесса

Младший и старший дошкольный возраст

1-ая половина дня	2-ая половина дня
Физическое развитие	
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 Формирование навыков самообслуживания Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни Индивидуальная работа по развитию движений	Бодрая 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)

2.5. УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

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

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

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

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СПОСОБЫ И ПРИЁМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма работы	Тема	Сроки	Ответственный
Открытые мероприятия	Итоговое занятие во всех возрастных группах	апрель	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	«Что такое здоровый образ жизни» «Гигиенические требования к спортивной форме и обуви» «Требования безопасности к спортивному инвентарю»	сентябрь октябрь 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

Успешная реализация ОП ДО обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

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

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

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

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

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

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями (ООП);

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

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

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

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его

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

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

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

16) предоставление информации об Образовательной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения ОП ДО, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

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

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

С целью **поддержания детской инициативы** педагогам следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

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

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

3.2 ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

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

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

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

В соответствии с ФГОС ДО РППС обеспечивает и гарантирует:

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

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

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

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

Принципы формирования РППС:

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

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

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

3.3 СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2025-2026 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 29.05.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В. Устюгова
Приказ № 34 п 3 от «30» мая 2025

Образовательная область	Возрастные группы	Количество занятий в единицах / часах, минутах									
		в неделю		в месяц		в I полугодии		во II полугодии		в учебном году	
«Физическое развитие» Физическая культура	Группа раннего возраста (от 2-3 лет)	3	30 мин	12	2 часа	75	12 ч 30мин	78	13 ч	153	25 ч 30мин
	Младшая группа (от 3-5 лет)	1-я подгруппа (от 3-4 лет)									
		3	45 мин	12	3 часа	75	18ч 45мин	78	19ч 30мин	153	38ч 15мин
		2-я подгруппа (от 4-5 лет)									
		3	1 час	12	4 часа	75	25 часов	78	26 часов	153	51 ч
	Старшая группа	3	1 час 15 мин	12	5 часов	75	31ч 15мин	78	32ч 30мин	153	63ч 45мин
	Подготовительная к школе группа	3	1,5 часа	12	6 часов	75	37ч 30мин	78	39 ч	153	76ч 30мин

✓ **Занятие** – термин, который фиксирует форму организации образовательной деятельности; содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

➤ Цели, задачи и содержание образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» интегрируются в занятия по всем направлениям развития детей (познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое).

3.3.2 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ / ЗАНЯТИЯ

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

3.3.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

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

ПРИНЯТО:

Протокол педагогического
совета № 4 от «29» мая 2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В. Устюгова
Приказ № 34 п. 4 от «30» мая 2025

Календарный учебный график разработан в соответствии с п.9 ст. 2, п.10 ст.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Регламентирование образовательного процесса на учебный год

№	Содержание		Период, дата	
1	Начало учебного года		01.09.2025	
2	Окончание учебного года		31.08.2026	
3	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками		03.11. – 04.11.2025	
			31.12.2025 – 11.01.2026	
			23.02.2026	
			09.03.2026	
			01.05.2026 – 03.05.2026	
			09.05. – 11.05.2026	
			12.06.2026 – 14.06.2026	
4	Учебные дни, образованные в связи с переносом дней отдыха, связанных с государственными праздниками		01.11.2025	
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 01.09.2025 по 28.02.2026	25 недель	со 01.03.2026 по 31.08.2026	26 недель
10	Холодный период		Тёплый период	
11	Продолжительность периода	Количество недель	Продолжительность периода	Количество недель
12	с 01.09.2025 по 31.05.2026	38 недель	с 01.06.2026 по 31.08.2026	13 недель

3.3.4 РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

- | | | |
|----|--|-------------|
| 1. | Занятие в младшей группе (3-4 лет) «Зайчики» | 9.25- 9.40 |
| 2. | Занятие в старшей группе «Воробышки» на открытом воздухе (прогулке) | 11.55-12.20 |

СРЕДА

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам) | 8.50- 9.00
9.00- 9.10 |
| 2. | Занятие в старшей группе «Воробышки» | 9.50-10.15 |
| 3. | Занятие в подготовительной к школе группе «Солнышко» | 10.20-10.50 |
| 4. | Занятие в младшей группе «Зайчики» (по подгруппам) на открытом воздухе (прогулке) | 11.35-11.50 |

ВТОРНИК

- | | | |
|----|--|----------------------------|
| 1. | Занятие в подготовительной к школе группе «Солнышко» на открытом воздухе (прогулке) | 11.50-12.20 |
| 2. | Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам) | 16.00-16.10
16.20-16.30 |

ЧЕТВЕРГ

- | | | |
|----|--|-------------|
| 1. | Занятие в младшей группе (3-4 лет) «Зайчики» | 9.25- 9.40 |
| 2. | Занятие в старшей группе «Воробышки» 2 половина дня | 15.40-16.05 |

ПЯТНИЦА

- | | | |
|----|---|----------------------------|
| 1. | Занятие в подготовительной к школе группе «Солнышко» | 10.20-10.50 |
| 2. | Занятие в группе раннего возраста (по подгруппам) | 16.00-16.10
16.20-16.30 |

3.4.1 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формы организации двигательной активности	понедельни к	вторник	среда	четверг	пятница
I половина дня					
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	-	-	-	-
3. Физкультминутка	2	2	2	2	2
4. Физкультурное занятие	10	10	-	10	-
5. Музыкальное занятие	-	-	10	-	10
6. Подвижные игры и 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
II половина дня					
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	-	-	-	-	-
ИТОГО:	3 ч 22 мин	3 ч 22 мин	3 ч 22 мин	3 ч 22 мин	3 ч 22 мин

3.4.2 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

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

3.4.3 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

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

3.4.4 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Формы организации двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
I половина дня					
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10	10	10	10	10
3. Физкультминутки	2	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	10	25	25
7. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	45	45	30	45	45
8. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40	40	40	40	40
II половина дня					
1. Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	10	10	10	10	10
2. Физкультминутки	-	2	-	-	-
3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
4. Музыкальный досуг	30				
5. Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке	30	30	30	30	30
6. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
7. Подвижные игры на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
8. Спортивные праздники	2 раза в год (зимний и летний) – 1 час				
Итого:	4 часа 42 мин	4 часа 16 мин	3 часа 44 мин	3 часа 44 мин	3 часа 42 мин

3.4.5 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Формы организации двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
I половина дня					
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
II половина дня					
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				
ИТОГО:	4 ч 29 мин	4 ч 29 мин	3 ч 49 мин	4 ч 19 мин	4 ч 17 мин

3.5 КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

3.5.1 ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ, МЕРОПРИЯТИЯ

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

3.5.2 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

3.6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

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

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

3.7 ПРОГНОЗ КОНЕЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Прогнозируемые результаты:

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

3.8 ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ И НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ДОКУМЕНТОВ

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <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