


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 14»  
(МБОУ «Белоярская СОШ №14»)  
Структурное подразделение «Детский сад»

Утверждаю:  
Директор школы № 14  
Е. В. Кокоулина  
Приказ № 238-од  
от 02.09.2019 г.



**Рабочая программа (модуль)  
по освоению детьми дошкольного возраста  
основной общеобразовательной  
программы дошкольного образования**

Образовательная область «Физическое развитие»  
Физическая культура

**Составитель:**  
Цыбульский А.В.,  
инструктор по физической  
культуре,  
I квалификационная категория

п. Гагарский  
2019год

## СОДЕРЖАНИЕ.

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели и задачи	2
1.3	Принципы и подходы к формированию ООП ДО	2
1.4	Значимые разработки и реализации ООП ДО характеристики.	3
1.5	Целевые ориентиры дошкольного образования	4
1.6	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	5
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1	Программа по физическому развитию детей	6
2.2	Задачи физического развития	7
2.3	Формы и подходы к образовательной деятельности, осуществляющиеся в процессе организации различных видов детской деятельности	9
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1	Материально-техническое обеспечение	12
3.2	Циклограмма	12
3.3	Годовой план работы с воспитателями	13
3.4	Годовой план работы с родителями	13
3.5	Годовой план работы с детьми	13

## **I. Целевой раздел программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Данная программа воспитательно-образовательной деятельности инструктора по физической культуре детского сада составлена в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;
- Уставом ДОУ
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2731-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 20.12.2010;
- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования детского сада

### **1.2.Цели и задачи реализации программы.**

**Цель программы:** сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **следующих задач:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;
- Активизация двигательной активности детей во всех видах деятельности ДОУ;
- Формирование у воспитанников жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями;
- Создание условий для реализации двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию ООП ДО:**

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").
4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
5. Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

#### **1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

##### **Возрастные особенности детей 3 – 4 лет**

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить, бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

##### **Возрастные особенности детей 4 – 5 лет**

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех

формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

#### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

#### **Возрастные особенности детей 6- 7 лет**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

### **1. 5 Целевые ориентиры дошкольного образования**

#### **К концу года дети 3-4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

#### **К концу года дети 4-5 лет могут:**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

#### **К концу года дети 5-6 лет могут:**

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

#### **К концу года дети 6-7 лет могут:**

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега 10 см., в высоту 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **1.6 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

#### **Система оценки результатов освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

• оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

Однако педагог 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.

В целом образовательная работа с семьей, организаций и лиц, реализующих программу, должна быть направлена на достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального образования, успешной адаптации к условиям жизни в школе и требованиям учебного процесса. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различиях в условиях жизни и индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

Целевые ориентиры программы выступают основанием преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **II. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Программа по физическому развитию детей.**

В программе подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей.

Программа применяется в группах общеразвивающей направленности детей 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Занятия ведутся инструктором по физической культуре во всех возрастных группах – 2 раза в неделю в зале и одно занятие на воздухе. Так же проводятся для всех возрастных групп недели здоровья, спортивные досуги и развлечения.

#### **Физическое развитие предполагает такие направления в работе, как:**

1.Создание условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ, которые можно реализовать через:

- а) соблюдение режима;
- б) построение развивающей среды.

2. Воспитательно-образовательная работа:

- а) физкультурные занятия;
- б) прогулки и походы;
- в) праздники и досуги;

<b>Возраст ребенка</b>	<b>Группа</b>	<b>Общее количество занятий</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность НОД</b>
3- 4 года	2 младшая группа	108	3	15 минут

4-5 лет	Средняя группа	108	3	20 минут
5- 6 лет	Старшая группа	108	3	20 – 25 минут
6-7 лет	Подготовительная группа	108	3	30 минут

**Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре делится на:**

1. игровую;
2. сюжетную;
3. тематическую (с одним видом физических упражнений);
4. комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования);
5. контрольно-диагностическую;
6. учебно-тренирующего характера;
7. физ. минутки;
8. игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
9. ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений;
10. мероприятия групповые, межгрупповые:
11. прогулки, экскурсии;
12. спортивные досуги;
13. спортивные праздники;
14. соревнования;
15. дни здоровья;
16. тематические недели;
17. тематические досуги;
18. смотры и конкурсы.

**2.2 .Задачи физического развития детей 3-4 лет.**

**Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

**Образовательные задачи:**

- 1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- 2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
- 3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
- 4.Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

**Воспитательные задачи:**

- 1.Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
- 2.Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
- 3.Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.



### **Задачи физического развития детей 4-5 лет**

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать адаптационным возможностям и улучшению работоспособности детского организма;
2. Совершенствовать функции и закалывание организма детей;
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

#### **Образовательные задачи:**

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в подготовительной группе.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

### **Задачи физического развития детей 5-6 лет**

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

1. Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
3. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
4. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор;
5. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;
6. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в возрасте 6-7 лет перед поступлением в первый класс.

### **Задачи физического развития детей 6-7 лет**

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать тренированность организма;
- 2.Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- 3.Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- 4.Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

#### **Образовательные задачи:**

- 1.Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- 2.Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- 3.Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- 4.Развивать выразительность двигательных действий;
- 5.Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- 6.Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
- 7.Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

#### **Воспитательные задачи:**

- 1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО и сдача ГТО (в рамках ДОУ) в конце учебного года.

### **2. 3.Формы и подходы к образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности.**

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

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

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

1. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Задачи образовательной области «Физическое развитие»:**

1. Создавать условия для обогащения двигательного опыта детей в процессе выполнения основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, развивать умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности. Развивать функциональные возможности организма ребенка и потребность в двигательной активности, содействовать

развитию интереса к физической культуре. Формировать умение участвовать в подвижных играх со сверстниками, выполнять основные простые правила и указания педагога, способность ориентироваться в пространстве;

2. Содействовать развитию физических качеств (быстрота движения, ловкость, сила координация, мелких мышц кистей).

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

4. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

5. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

6. Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах.

7. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

8. Развивать умение заботиться о своем здоровье.

9. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Образовательные задачи:**

1. Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать личность ребенка средствами физической культуры.

2. Обогащать двигательный опыт детей, знакомить с многообразием физических и спортивных игр и упражнений.

3. Обучать элементам техники всех видов основных движений, спортивным играм и упражнениям, развивать чувство равновесия, координацию движений, ориентировку в пространстве.

4. Формировать культуру движения (ритмичность, выразительность); целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, ловкость, гибкость, выносливость).

5. Развивать мелкие мышцы кистей рук, способность переносить небольшие статические нагрузки.

6. Развивать умение самостоятельно использовать свой двигательный опыт в различных ситуациях (при выполнении заданий, в лесу, в парке) и контролировать качество движения.

#### **Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение:**

целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД физической культурой:

1. гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

2. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

3. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

4. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

5. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

6. продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;

7. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование:

зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

9. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

10. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья

11. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

12. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

13. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

14. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

15. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

16. Воспитывать сочувствие к болеющим.

17. Учить характеризовать свое самочувствие.

18. Раскрыть возможности здорового человека.

19. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

20. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

21. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

22. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

1. Обогащать двигательный опыт детей и развивать умение самостоятельно его использовать в новых условиях.

2. Совершенствовать технику основных видов движений и спортивных упражнений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.

3. Обучать детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.

4. Развивать умение правильно оценивать свои силы и возможности в процессе реализации двигательных задач.

5. Формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры с использованием различных вариантов.

6. Целенаправленно развивать физические качества: скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, выносливость.

7. Формировать положительную мотивацию к самовыражению в движении и образном перевоплощении развивать двигательное творчество детей.

8. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

9. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

10. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

11. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

12. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

13. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
14. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
15. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
16. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
17. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
18. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
19. Учить активному отдыху.
20. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
21. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1 Материально – техническое обеспечение.

Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 3-4 лет	Л. И. Пензулаева	Москва	2016
Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет	Л. И. Пензулаева	Москва	2015
Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет	Л. И. Пензулаева	Москва	2015
Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет	Л. И. Пензулаева	Москва	2015

#### 3.2 ЦИКЛОГРАММА РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
09.00-09.15 – младшая группа(в помещении); 09.25-09.45 – 1 средняя группа(в помещении); 09.55-10.15 – 2 средняя группа(в помещении); 10.25-10.55 – 1подготовительная группа(в помещении); 15.30-16.00 – 2 подготовительная группа(в помещении); 16.10-16.35 – старшая группа(в помещении)	09.20-09.45 – старшая группа(в помещении); 09.55-10.25 – 1подготовительная группа(в помещении); 10.30-11.00 –2 подготовительная группа(на прогулке) 11.05-11.25 – 2 средняя группа(на прогулке); 11.30-11.50 – 1 средняя группа(на прогулке)	11.10-11.40 –1 подготовительная группа(на прогулке)	15.40-16.10 –2 подготовительная группа(в помещении); 16.20-16.35 – младшая группа(в помещении); 16.45-17.05 – 1 средняя группа(в помещении) 17.15-17.35 – 2 средняя группа(в помещении)	11.15-11.30 – младшая группа(на прогулке); 11.30-11.55 – старшая группа(на прогулке)

### 3.3 ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ ФИЗ. ИНСТРУКТОРА С ВОСПИТАТЕЛЯМИ.

МЕСЯЦ	КОНСУЛЬТАЦИЯ
СЕНТЯБРЬ	Дидактические игры по физическому воспитанию дошкольников.
ОКТАБРЬ	Методические рекомендации к использованию дидактических игр по физическому воспитанию.
НОЯБРЬ	Описание дидактических игр.
ДЕКАБРЬ	Координация деятельности инструктора по физкультуре, воспитателей групп, родителей.
ЯНВАРЬ	Роль воспитателя на физкультурных занятиях.
ФЕВРАЛЬ	Роль игр соревновательного характера и игр-эстафет в жизни ребёнка дошкольника.
МАРТ	Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.
АПРЕЛЬ	Интеграция образовательных областей «Художественное творчество» и «Физическая культура» в непосредственной образовательной деятельности по рисованию.
МАЙ	Интеграция творчества и физической культуры.

### 3.4 ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ ФИЗ. ИНСТРУКТОРА С РОДИТЕЛЯМИ.

**Сентябрь:** «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».

**Январь:** «Координация деятельности инструктора по физкультуре, воспитателей групп, родителей».

**Май:** «Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми».

1. Проведение открытых занятий;
2. Проведение праздников, развлечений;
3. Информация в родительских уголках;
4. Просьбы и поручения.

Участие родителей:

1. Оформление физкультурных уголков;
2. Помощь в изготовлении атрибутов и костюмов к праздникам и развлечениям;
3. Участие в праздниках и развлечениях.

### 3.5 Годовой план инструктора по физической культуре в работе с детьми Младшая группа

Месяц	Цели (программное содержание) занятий	Организованная образовательная деятельность (различные виды деятельности)	Литература
Сентябрь	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры,	Игровое задание: Найдем птичку»  Подвижная игра:	Пензулаева Л.И. Физическая культура в

	<p>сохраняя равновесие; Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте; Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p>	<p>«Кот и воробушки», «Найдем жучка»</p>	<p>детском саду. Младшая группа с. 23-27</p>
Октябрь	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом; Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии</p>	<p>Подвижная игра «Догони мяч» Игровое задание «Машины поехали в гараж» Игра «Найдем зайку»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 28-32</p>
Ноябрь	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 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; Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании; Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании,</p>	<p>Игра «Где спрятался мышонок?» Подвижная игра «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 33-38</p>

	развивая координацию движений; в равновесии.		
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу; Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» Подвижная игра «Найди свой домик» Игра малой подвижности «Найдем птенчика»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 38-43
Январь	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка» Подвижная игра «Птица и птенчики», «Лохматый пес»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 43-49
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и	Подвижная игра «Найди свой цвет», «Найдем воробышка», «Найдем лягушонка», «Воробышки и кот»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 50-54



	<p>глазомер в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>		
Март	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Подвижная игра «Кролики», «Найди свой цвет», «Зайка серый умывается»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 54-59</p>
Апрель	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка», «Тишина» Подвижная игра «По ровненькой дорожке», «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 60-64</p>

	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		
Май	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Подвижная игра «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Коршун и наседка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа с. 65-68

#### Средняя группа

Месяц	Цели (программное содержание) занятий	Организованная образовательная деятельность (различные виды деятельности)	Литература
Сентябрь	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p><b>3.</b> (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Игровая: - игра «Бери мяч»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательно-исследовательская: - упражнения с мячом.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Автомобили» - игра «Найдём воробышка».</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 20 (N1).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N3).</p>
	<b>1.</b> Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые	Игровая: - подвижная игра «Самолёты»	Пензулаева Л.И. Физкультурные

	<p>ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p><b>3.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Кот и воробышки»;</p> <p>Коммуникативная: - умение договариваться и оказывать помощь сверстникам.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N4).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 24 (N6).</p>
	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления</p>	<p>Игровая: - п. игра «Огуречик, огуречик»</p> <p>Игровая: - п. игра «Машины»;</p> <p>Коммуникативная: - активное и доброжелательное взаимодействие с педагогом и сверстниками;</p> <p>Познавательно-исследовательская: - ориентирование в пространстве.</p> <p>Игровая: - п. игра «Кот и воробышки».</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 25 (N7).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 27 (N9).</p>
	<p><b>1.</b> Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.</p>	<p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: - п. игра «Хитрый ёжик»;</p> <p>Коммуникативная: - оценивать выполнения упражнений с предметами;</p> <p>Познавательно-исследовательская: - ориентирование в пространстве</p> <p>Игровая: - п. игра «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 28 (N10).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 30 (N12).</p>

<p>Октябрь</p>	<p><b>1.</b> Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Кот и мыши»</p> <p>Игровая: - п. игра «Наседка и цыплята»;</p> <p>Коммуникативная: - активное и доброжелательное взаимодействие с педагогом и сверстниками.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 32 (N13).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 33 (N15).</p>
	<p><b>1.</b> Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p><b>2.</b> Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шести, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.</p> <p><b>3.</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Автомобили»</p> <p>Игровая: - п. игра «Перемени предмет»;</p> <p>Коммуникативная: - развивать умение правильно строить ответ на заданный вопрос.</p> <p>Игровая: - п. игра «Ловишки»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 34 (N16).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 35 (N18).</p>
	<p><b>1.</b> 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.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки</p>	<p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору» - игра м. п. «Угадай, где спрятано»</p> <p>Игровая: - п. игра «Кто быстрее соберет грибочки», «Веселый гриб»;</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 36 (N19).</p> <p>Пензулаева</p>

	<p>ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Коммуникативная: - отгадывание загадки; Познавательная – исследовательская: - упражнения с листочками.</p> <p>Игровая: - п. игра «Цветные автомобили»</p>	<p>Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N21).</p>
	<p><b>1.</b> Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.</p> <p><b>3.</b> Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Кот и мыши», - игра «Угадай, кто позвал?»</p> <p>Игровая: - п. игра «Кто дальше бросит шишку»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Игровая: - п. игра «Лошадки»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N22).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 39 (N24).</p>
Ноябрь	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>Игровая - п. игра «Салки»; - игра м. п. «Найди и промолчи»</p> <p>Игровая: - п. игра «Убеги от медведя»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки.</p> <p>Игровая: - п. игра Кролики»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 41 (N27).</p>
	<p><b>1.</b> Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в</p>

	<p>приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Ровным кругом»;</p> <p>Коммуникативная: - проговаривание стихов об игрушках</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>детском саду. Средняя группа с. 42 (N28). Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 44 (N30).</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Лиса и куры»;</p> <p>- п. игра «Солнечные зайчики».</p> <p>Игровая: - п. игра «Догони солнышко»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с обручем.</p> <p>Игровая: - п. игры «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 44 (N31).  Пензулаева Л.И. с. 46 (N33).</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.</p> <p>2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу</p>	<p>Игровая: - п. игра «Цветные автомобили»;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с флажками.</p> <p>Игровая: - п. игра «Поезд»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадок;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - решение познавательных и игровых задач.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 46 (N34).  Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 48 (N36).</p>

	воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	Игровая: - п. игра «Трамвай» «Кто дальше бросит»	
Декабрь	<p>1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Лиса и куры».</p> <p>Игровая: - п. игра «Фигуры»</p> <p>Игровая: - п. игры «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с.49 (N1). Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).</p>
	<p>1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	<p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: П. игра «Мяч – соседу»</p> <p>Игровая: - «Разгладим снег» «Веселые снежинки»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с.51 (N4).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 52 (N6).</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты» - «Зайцы и волк»</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты» - «Найди пару»</p> <p>Игровая: - п. игра «Снежная карусель»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 53 (N7).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 55 (N9).</p>
	<p>1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Птички и кошка»</p> <p>Игровая: - п. игра «Зима пришла»</p> <p>Игровая:</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 55 (N10).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 57 (N12).</p>

	<p>2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.</p> <p>3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	- п. игра «Снайперы»	
Январь	<p>1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.</p> <p>3. Повторение игровых упражнений на закрепление.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Кролики»; - игра м. п «Найдем кролика».</p> <p>Игровая: - п. игра «Не зевай, кеглю забирай»</p> <p>Игровая: - п. игры «Снежинки-пушинки» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 58 (N13).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).</p>
	<p>1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.</p> <p>3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»; «Догони мяч»</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Снежки»; «По следу».</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 60 (N16-17).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 61 (N18).</p>
	<p>1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>3. - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Лошадки»</p> <p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 62 (N19-20).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 63 (N21).</p>
	<p>1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>3. - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Автомобили»</p> <p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 64 (N22-23).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 65 (N24).</p>
Февраль	<p>1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.</p> <p>3. упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котыта и щенята»</p> <p>Игровая: - <i>Подвижная</i></p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 66 (N25-26).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 68</p>



	боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)	<i>игра</i> «Самолеты»	(N27).
	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> «Покружись», Кто дальше бросит» - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	Пензулаева Л.И. с. 68 (N28-29).  Пензулаева Л.И. с. 69 (N30).
	1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках 3. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос»	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» Игровая: - Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», - <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос»	Пензулаева Л.И. с. 70 (N31-32).  Пензулаева Л.И. с. 71 (N33).
	1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» Игровая: - Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», - <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос» - <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»	Пензулаева Л.И. с. 71 (N34-35).  Пензулаева Л.И. с. 73 (N36).
Март	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках. 2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья 3 - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Назови свое имя» «Разбуди медведя» Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> : «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю» - <i>Подвижная игра</i> «Зайка»	Пензулаева Л.И. с. 73 (N1-2).  Пензулаева Л.И. с. 74 (N3).

		беленький» - <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»	
	1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. 3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.	Игровая: - Подвижная игра «Бездомный заяц» Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень» - <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» - <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	Пензулаева Л.И. с. 75 (N4-5).  Пензулаева Л.И. с. 77 (N6).
	1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке. 3 -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»	Пензулаева Л.И. с. 77 (N7-8).  Пензулаева Л.И. с. 78 (N9).
	1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках. 3. - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы» - <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»  Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»	Пензулаева Л.И. с. 79 (N10-11).  Пензулаева Л.И. с. 80 (N12).
Апрель	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. 3. упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».	Пензулаева Л.И. с. 81 (N13-14).  Пензулаева Л.И. с. 83 (N15).

	<p>1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.</p>	<p>Игровая: - Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень»</p> <p>- <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»</p> <p>- <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 83 (N16-17).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 85 (N18).</p>
	<p>1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках.</p> <p>Развивать: - ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Игровая: - Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», - <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 85 (N19-20).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 86 (N21).</p>
	<p>1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную, - в равновесии и прыжках.</p> <p>3.- упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»</p> <p>- <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 87 (N22-23).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 88 (N24).</p>
Май	<p>1-2. Упражнять: - в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята».</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», - <i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 89 (N25-26).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 90 (N27).</p>

	<p>1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котят и щенята»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», - <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 90 (N28-29).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 91 (N30).</p>
	<p>1-2. Упражнять: -в ходьбе с высоким подниманием колена; -в беге врассыпную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в вертикальную цель.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», - <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» - <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» - <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 92 (N31-32).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 93 (N33).</p>
	<p>1-2. Упражнять: – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», -<i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 93 (N34-35).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 94 (N36)</p>

#### Старшая группа

Месяц	Цели (программное содержание) занятий	Организованная образовательная деятельность (различные виды деятельности)	Литература
Сентябрь	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча</p> <p><b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p> <p>Игровые упражнения «Пингвины»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 17</p>

	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами</p> <p><b>3.</b> Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения</p>		
	<p><b>1.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p><b>2.</b> Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета» Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши</p> <p><b>3.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом</p>	<p>Игровые упражнения «Передай мяч»</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 21</p>
	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>2.</b> Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс</p> <p><b>3.</b> Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>П.И «Удочка»</p> <p>Игровые упражнения «Не попадись»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 23-24</p>
	<p><b>1.</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить</p>	<p>П.И «Мы веселые ребята»</p> <p>Игровые</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая</p>

	<p>пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>2.</b> Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>упражнения «Поймай мяч», «Найди свой цвет»</p>	<p>культура в детском саду. Старшая группа с. 26</p>
Октябрь	<p><b>1.</b> Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p><b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.</p> <p><b>3.</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи» П.И «Не попадись»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 29</p> <p>).</p>
	<p><b>1.</b> Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p><b>2.</b> Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие</p> <p><b>3.</b> Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с</p>	<p>П.И «Не оставайся на полу» Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 31-32</p>

	мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		
	<p>1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>П.И «Удочка» Игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 34</p>
	<p>1. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. Прыжки на препятствие</p> <p>3. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p>	<p>П.И «Гуси-лебеди» Игра малой подвижности «Летает – не летает», «Затейники»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 38</p>
Ноябрь	<p>1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два</p>	<p>Игровая - п. игра «Салки»; - игра м. п. «Найди и промолчи»</p> <p>Игровая: - п. игра «Убеги от медведя»; Коммуникативная: - отгадывание загадки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 41</p>

	<p>прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>3. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Игровая: - п. игра Кролики»</p>	
	<p>1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты»</p> <p>Игровая: - п. игра «Ровным кругом»;</p> <p>Коммуникативная: - проговаривание стихов об игрушках</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 42-43</p>
	<p>1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>2. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами</p> <p>3. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p>Игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Ловишки парами»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 45</p>
	<p>1. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках, руки за голову</p>	<p>Игровая: - п. игра «Цветные автомобили»;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с флажками.</p> <p>Игровая: - п. игра «Поезд»;</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 47</p>



	<p>3. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	<p>Коммуникативная: - отгадывание загадок; Познавательная – исследовательская: - решение познавательных и игровых задач. Игровая: - п. игра «Трамвай» «Кто дальше бросит»</p>	
Декабрь	<p>1. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. 2. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами. Переброска мячей 3. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Лиса и куры».  Игровая: - п. игра «Фигуры»  Игровая: - п. игры «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с.49</p>
	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча. 3. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель</p>	<p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору»  Игровая: П. игра «Мяч – соседу» Игровая: - «Разгладим снег» «Веселые снежинки»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 52</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты» - «Зайцы и волк»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.</p>

	<p>скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты» - «Найди пару»</p> <p>Игровая: - п. игра «Снежная карусель»</p>	<p>Старшая группа с. 54</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p> <p>3. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Птички и кошка»</p> <p>Игровая: - п. игра «Зима пришла»</p> <p>Игровая: - п. игра «Снайперы»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 55 (N10).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 57 (N12).</p>
Январь	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>3. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Кролики»; - игра м. п «Найдем кролика».</p> <p>Игровая: - п. игра «Не зевай, кеглю забирай»</p> <p>Игровая: - п. игры «Снежинки-пушинки» «Медведи и пчелы»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).</p>

	<p>1 Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>2. Прыжки в длину с места. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5.</p> <p>3. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»; «Догони мяч»</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Снежки»; «По следу».</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 62</p>
	<p>1 Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>2. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>3. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Лошадки»</p> <p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 64</p>
	<p>1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>2. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы</p> <p>3. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Автомобили»</p> <p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 66</p>
Февраль	<p>1 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении</p>	<p>Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке» П.И «Охотники и</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в</p>

	<p>устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Равновесие – бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>зайцы»</p>	<p>детском саду. Старшая группа с. 69</p>
	<p>1 Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>2 Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> «Покружись», Кто дальше бросит» - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 70</p>
	<p>1 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	<p>П.И «Мышеловка» «Точно в круг» «Ловишки»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 72-73</p>
	<p>1.Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц»</p> <p>Игровая:</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в</p>

	<p>сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>2. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>3. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>- Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель»,</p> <p>- Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</p> <p>- <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»</p>	<p>детском саду. Старшая группа с. 75</p>
Март	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>2. Равновесие– ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц»</p> <p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Назови свое имя» «Разбуди медведя»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»</p> <p>- <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький»</p> <p>- <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 77.</p>
	<p>1. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>2. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли»</p> <p>3. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Игровая: - Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень»</p> <p>- <i>Подвижная игра</i> «Лошадка»</p> <p>- <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 80</p>

	<p>1 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p> <p>3. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>П.И «Стоп» «Удочка» «Быстро передай»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 82-83</p>
	<p>1 Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p> <p>3. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы» - <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»</p> <p>Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 84-85</p>
Апрель	<p>1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>3. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с</p>	<p>П.И «Медведь и пчелы»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 87</p>

	бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.		
	1.Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. 2.Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч. 3.Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Игровая: - Подвижная игра «Совушка». Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» - <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» - <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с.88-89
	1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. 2. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 3. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Игровая: - Подвижная игра «Совушка».  Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», - <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 90-91
	1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. 2. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. 3.Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» - <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с.93
Май	1.Упражнять детей в ходьбе и	Игровая:	Пензулаева

	<p>беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).</p>	<p>- <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка», «Что изменилось?» «Гуси-лебеди»</p>	<p>Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с.95-96</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м. Лазанье под дугу.</p> <p>3. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котят и щенята» Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», - <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с.97-98</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>2. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p>	<p>Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» «Кто быстрее» «Мышеловка»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа с. 99,100</p>
	<p>1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить</p>	<p>Эстафета «Передача мяча в колонне» П.И «Караси и</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в</p>



	прыжки между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 3. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	щука»	детском саду. Старшая группа с.101
--	---	-------	---------------------------------------

### Подготовительная группа

Месяц	Цели (программное содержание) занятий	Организованная образовательная деятельность (различные виды деятельности)	Литература
Сентябрь	«Ходьба и бег колонной по одному, бег враспынную, прыжки, перебрасывание мяча.»	- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге враспынную; -развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14
	б «Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»	-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; -продолжать учить пролезать в обруч боком ,не задевая за его край; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать любовь к физическому развитию.	Л.И.Пензулаева, Стр.23
	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному ,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; -повторить бег с преодолением препятствий; -развивать координацию движений при перебрасывании мяча; -воспитывать у детей усердность	Л.И.Пензулаева, Стр.29
	«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки»	-продолжать учить ходьбе парами;	Л.И.Пензулаева, Стр.34

		-повторить лазанье в обруч ; - развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать целеустремленность	
Октябрь	«Ходьба с изменением направления движения ,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»	-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; -развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева, Стр.41
	«Ходьба с выполнении действий по сигналу воспитателя; прыжки»	-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя ; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.45
	«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»	-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону; -развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед; -упражнять в ползании и переброске мяча; -воспитывать интерес к играм с мячом	Л.И.Пензулаева, Стр.50
	«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»	-продолжать учить детей ходьбе и беге враспынную; -учить ловить мяч; -развивать ловкость и глазомер; -повторить ползание по гимнастической скамейке; -упражнять в сохранении устойчивого равновесия;	Л.И.Пензулаева, Стр.52

		-воспитывать любовь к физическому развитию	
Ноябрь	«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; -развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; -упражнять в прыжках с ноги на ногу; -учить забрасывать мяч в кольцо;	Л.И.Пензулаева, Стр.58
	«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»	- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; -развивать умение перебрасывать мяч друг другу; -повторить задание в равновесии; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.62
	«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»	-упражнять детей в непрерывном беге; -учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -повторить задания в прыжках и с мячом; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева, Стр.72
	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»	-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; -разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; -упражнять в прыжках и перебрасывании мяча ; -развивать ловкость и глазомер; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.75
Декабрь	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель ;	- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную;	Л.И.Пензулаева, Стр.78

	ползание между предметами»	-разучить прыжок в высоту с разбега; -развивать метание мешочков в цель ,в ползании между предметами; - воспитывать интерес к подвижным играм	
	«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»	-повторить ходьбу и бег по кругу; -учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; -развивать прыжки и метание в цель; - воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.85
	«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей «	-повторить ходьбу и бег между предметами ; -разучить прыжки с короткой скакалкой; -развивать и упражнять в прокатывании обручей; - воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева, Стр.87
	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»	-упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега; -развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева, Стр.95
Январь	«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»	-продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения; -развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; -повторить прыжки между предметами; --воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева, Стр.99.
	«Ходьба и бег колонной по одному, бег в рассыпную , прыжки,	-выявление умений и навыков	Л.И.Пензулаева «Физкультурные

	перебрасывание мяча.»		занятия в детском саду» Стр.14
	«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»	-выявление умений и навыков	Л.И.Пензулаева, Стр.23
	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному ,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную ; -развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу ; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева, Стр.29
Февраль	«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки»	-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; -продолжать учить пролезать в обруч боком ,не задевая за его край; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать любовь к физическому развитию.	Л.И.Пензулаева, Стр.34
	«Ходьба с изменением направления движения ,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»	-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному ; -повторить бег с преодолением препятствий; -развивать координацию движений при перебрасывании мяча; -воспитывать у детей усердность	Л.И.Пензулаева, Стр.41
	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя; прыжки»	-продолжать учить ходьбе парами ; -повторить лазанье в обруч ; - развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.45
	«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой	-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между	Л.И.Пензулаева, Стр.50

	ноге; игры с мячом»	предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; -развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм	
Март	«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»	-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя ; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.52
	«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»	-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону; -развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед; -упражнять в ползании и переброске мяча; -воспитывать интерес к играм с мячом	Л.И.Пензулаева, Стр.58
	«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»	-продолжать учить детей ходьбе и беге враспынную; -учить ловить мяч; -развивать ловкость и глазомер; -повторить ползание по гимнастической скамейке; -упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева, Стр.62
	«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; -развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; -упражнять в прыжках с	Л.И.Пензулаева, Стр.72

		ноги на ногу; -учить забрасывать мяч в кольцо;	
Апрель	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»	- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; -развивать умение перебрасывать мяч друг другу; -повторить задание в равновесии; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.75
	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель ; ползание между предметами»	-упражнять детей в непрерывном беге; -учить в лазанье на гимнастическую стенку ,не пропуская реек; Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -повторить задания в прыжках и с мячом; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева, Стр.78
	«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»	-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному ,с поворотом в другую сторону по сигналу; -разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; -упражнять в прыжках и перебрасывании мяча ; -развивать ловкость и глазомер; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева, Стр.85
	«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей «	- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; -разучить прыжок в высоту с разбега; -развивать метание мешочков в цель ,в ползании между предметами; - воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева, Стр.87
Май	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы;	-повторить ходьбу и бег по кругу;	Л.И.Пензулаева, Стр.95

	прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»	-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; -развивать прыжки и метание в цель; - воспитывать целеустремленность	
	«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»	-повторить ходьбу и бег7 между предметами ; -разучить прыжки с короткой скакалкой; -развивать и упражнять в прокатывании обручей; - -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева, Стр.99.
	«Ходьба и бег колонной по одному, бег враспынную , прыжки, перебрасывание мяча.»	-упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега; -развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм	
	«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»	-продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения; -развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; -повторить прыжки между предметами; --воспитывать любовь к физическому развитию	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 485533304729193266044243163523256844335510391470

Владелец Кокоулина Елена Вадимовна

Действителен с 25.06.2022 по 25.06.2023