

Рассмотрено:
на заседании методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Приложение к приказу
МБДОУ ДС «Чебурашка»
г. Волгодонска
№ 147 от 01.09.2022 г.

**Образовательная рабочая программа
по физическому развитию**

МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска

Инструктор по физ. культуре: Кишко В.Н.

г. Волгодонск

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка;
 - Цели и задачи образовательной программы;
 - Принципы и подходы в организации образовательного процесса;
 - Возрастные и индивидуальные особенности детей;
- 1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

II. Содержательный раздел

- 2.1. Учебный план реализации программы;
- 2.2. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей;
- 2.3. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников;
- 2.4. Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и / или созданных ими самостоятельно;
- 2.5. Особенности организации образовательного процесса в группе (климатические, демографические, национально-культурные и другие)

III. Организационный раздел

- 3.1. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности;
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды;
- 3.3 Традиционные события, праздники, мероприятия.

IV. Приложение

I. Пояснительная записка

Рабочая программа конкретизирует положения Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска (далее ООП ДО), разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года), Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), с учетом вариативной комплексной программы «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, различных парциальных программ и являются механизмом ее реализации в каждой возрастной группе.

Парциальные программы по физическому развитию:

-Педагогической технологии Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления»

- Педагогической технологии «Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова

Структура и содержание рабочей программы определяется Положением о рабочей программе с учетом требований ФГОС дошкольного образования и локальных нормативных актов:

– Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Чебурашка» г. Волгодонска;

– Правил внутреннего распорядка для воспитанников и их родителей (законных представителей) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Чебурашка» г. Волгодонска;

- Положения МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска о системе оценки индивидуального развития детей;

- Положения МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска о взаимодействии с семьями воспитанников.

Рабочая программа состоит из трех разделов:

- целевой раздел;

- содержательный раздел;

- организационный раздел.

Целевой раздел включает в себя следующие подразделы:

- пояснительную записку;

- цели и задачи реализации Программы;

- принципы и подходы в организации образовательного процесса;

- возрастные и индивидуальные особенности детей;

- планируемые результаты освоения Программы.

В разделе «Планируемые результаты освоения Программы» по пяти образовательным областям кратко фиксируются:

– планируемые достижения ребенка (Что нас радует);

– то, что может вызывать озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

Содержательный раздел включает в себя следующие подразделы:

- учебный план реализации ООП ДО;

- планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в области «Физическое развитие»;

- планирование взаимодействия с семьями воспитанников;

- направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ;

- особенности организации образовательного процесса в группе.

Организационный раздел включает в себя следующие подразделы:

- перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в группе;
- распорядок и режим дня воспитанников;
- организация развивающей предметно-пространственной среды группы;
- традиционные события, праздники, мероприятия.

Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Цель Педагогической технологии Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления»: Всестороннее развитие, укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса, расширение интеллектуальных возможностей и формирование морально-этической (духовной) основы.

Цель Педагогической технологии «Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» / Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова:

- воспитание подрастающего поколения в духе миролюбия, толерантности, уважения основных жизненных ценностей других народов, взаимопонимания, солидарности и духовного единства между людьми разных убеждений.

Группа раннего возраста(2-3г) №4

Задачи образовательной деятельности:

1. Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей.
2. Формировать культурно – гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

4. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Младшая группа №5

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Средняя группа № 1, №13

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая группа № 7, №9.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Подготовительная группа №8, №10

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Задачи Педагогической технологии Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников»:

- оздоровительные (коррекционно-профилактические): содействие разумному физическому развитию ребенка, повышение общей жизнестойкости организма, предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей;

-воспитательные: воспитание личностных качеств;

-развивающие: развитие необходимых двигательных качеств;

-обучающие: содействие естественному формированию основных движений у детей, организация условий для их совершенствования.

Задачи Педагогической технологии «Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» / Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова:

- развитие навыков выстраивания диалога, позитивного общения, потребности в проявлении искренней дружбы, согласия, взаимопомощи.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Для реализации рабочей программы руководствуюсь принципами, указанными ФГОС. Стандарт разработан на основе Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в основе которых заложены следующие основные принципы:

- Поддержка разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий, значимого тем, что происходит с ребёнком сейчас, а не тем, что этот период есть подготовки к следующему периоду;
- Личностно- развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
- Уважение личности ребёнка;
- Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка.

Принципы педагогической технологии Ефименко Н.Н «Театр физического воспитания и оздоровления»:

- Количественный принцип- от младшей группы до подготовительной должен постепенно увеличиваться количество осваиваемых физических упражнений.
- Качественный принцип – с ростом количества осваиваемых двигательных режимов обязательно ступенчато должна возрастать и сложность физических упражнений.
- Принцип повторности.
- Возрастной принцип – чем меньше возраст детей, тем более естественными, доминирующими для них в занятии будут лежачие или горизонтальные положения, и наоборот, чем старше дети, тем более предпочтительны в их двигательной деятельности вертикальные положения.
- Календарный принцип – в каждой возрастной группе, от осеннего цикла к весеннему и летнему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться.

Принципы педагогической технологии «Истории Карапушек»:

- Предлагается модель организации образовательной работы с детьми 5-8 летнего возраста, в основе которой лежит использование сказочных историй и творческих заданий, позволяющих ребёнку успешно усваивать такие непростые понятия, как толерантность, уважение, равенство, миролюбие. В основу педагогической технологии положена интеграция различных видов деятельности, направленная на установление тесной взаимосвязи различных субъектов образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной

системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно

сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

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

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ранний возраст

- Ребенок умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- -Умеет ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.
- -Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом.
- -Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Младший дошкольный возраст

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Средний дошкольный возраст

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы

общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его

результатом.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Планируемые результаты освоения Педагогической технологии Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления»:

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Планируемые результаты освоения Педагогической технологии «Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» / Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова:

- обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других;
- адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- обладает чувством собственного достоинства.

II. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска на 2022 – 2023 уч. год

Образовательное направление	Образовательные компоненты	Ранняя нед/мес	Младшая нед/мес	Средняя нед/мес	Старшая нед/мес	Подготовительная нед/мес	Старшая логопедическая нед/мес	Подготовительная логопедическая нед/мес
Физическое	Двигательная деятельность	2/8	3/12	3/12	3/12	3/12	3/12	3/12
	Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.
	Недельная нагрузка (в часах)	20 мин	45 мин	60 мин	1ч 15 мин	1 ч 30 мин	60 мин	1ч 30 мин

Модель организации физического воспитания в МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска 2022-2023 уч. год

Образовательное направление	Образовательные компоненты	Ранняя нед/мес	Младшая нед/мес	Средняя нед/мес	Старшая нед/мес	Подготовительная нед/мес
Физическое развитие	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов					
	Утренняя гимнастика	---	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин.)				
	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 20 мин.	Ежедневно 30 мин.
	Закаливающие процедуры; 1) Дыхательная гимнастика.	Ежедневно после дневного сна				
	Спортивные упражнения	---	1 раз в нед. по 15 мин.	1 раз в нед. по 20 мин.	2 раз в нед. по 25 мин.	2 раз в нед. по 30 мин.
	2. Физкультурные занятия					
	Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в нед. по 10 мин.	3 раза в нед. по 15 мин.	3 раза в нед. по 20 мин.	2 раза в нед. по 25 мин.	2 раза в нед. по 30 мин.

	Физкультурные занятия на свежем воздухе	---	---	---	1 раза в нед. по 25 мин.	1 раза в нед. по 30 мин.
	3. Спортивный досуг					
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка				
	Спортивные праздники	---	---	1 раз в год	2 раза в год	

**ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ
МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска на 2022 – 2023 уч. год**

Период	Начало	Окончание
Учебный год (в том числе педагогическая, психологическая диагностика, мониторинг образовательной деятельности)	01.09.2022 г.	31.05.2023 г.
Летний оздоровительный период	01.06.2023 г.	31.08.2023 г.
Праздничные и традиционные мероприятия (подготовка и проведение)		
Праздник Осени. Проект «Осень, осень - в гости просим»	24.10.2022 г.	28.10.2022 г.
День народного Единства. Проект «Мы разные, мы вместе»	31.11.2022 г.	03.11.2022 г.
Новый год и Рождество. Проект «К нам приходит Новый год!»	26.12.2022 г.	13.01.2023 г.
День Защитников Отечества. Проект «Защитники Отечества»	20.02.2023 г.	22.02.2023 г.
Женский День 8 марта. Проект «Светлый праздник - женский день»	06.03.2023 г.	10.03.2023 г.
День Победы. Проект «Победный май»	02.05.2023 г.	05.05.2023 г.
Выпуск в школу	15.05.2023 г.	19.05.2023 г.

В соответствии с Уставом режим работы МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска и длительность пребывания в нем детей являются следующими:

Пятидневная рабочая неделя (рабочие дни: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница; выходные дни: суббота, воскресенье); 12 – часовое пребывание детей с 6.30 до 18.30.

	№	Числа	Тематические недели	Ранний	Младший	Средний	Старший	подготовительный
Сентябрь	5/1	29-2	День знаний (1 сентября)	-	-	-	-	-
	2	5-9	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!»	-	-	-	-	-
	3	12-16	Диагностическая неделя История Донского края. (День Рождение Ростовской области. Юбилей – 85 лет) (13 сентября)	-	-	-	-	-
	4	19-23	День дошкольного работника (27 сентября) + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (Федеральная инновационная площадка) Игры месяца: 1. Летние Подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3
	5	26-30	День пожилых людей (1 октября) + История карапушек. + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
Октябрь	1	3-7	Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе (4 - 5.10)	2	3	3	3	3
	2	10-14	История Донского края (Покров 14 октября, хозяйство, промыслы, ремесла, профессии, труд осенью)	2	3	3	3	3
			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Казачьи подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3
	3	17-21	Акция «Доброе сердце» + История карапушек. + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
Ноябрь	4	24-28	Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	2	3	3	3	3
	5/1	31-3	День Народного единства История Донского края (Народы Дона, традиции, культура, история заселения, происхождение казаков)	2	3	3	3	3
	2	7-11	Осенний декадник по ПДД «Безопасная дорога- детям»	2	3	3	3	3

			+История карапушек. + Экономическое воспитание					
	3	14-18	Международный день толерантности (16 ноября) + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Народные подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3
	4	21-25	Правовое просвещение (20 ноября) День матери (27 ноября)	2	3	3	3	3
Декабрь	5/1	28-2	День матери Казачки (Быт Женщин казачек, одежда, воспитание девочек) (4 декабря) День неизвестного солдата (3 декабря)	2	3	3	3	3
	2	5-9	Декада инвалидов (с 1-10.12) День героев Отечества (9.12)	2	3	3	3	3
	3	12-16	День Конституции Российской федерации + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Игры – экспериментирования. Опыты. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3
	4	19-23	Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!» +История карапушек. + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
	5	26-30	«К нам приходит Новый год!» (проектная деятельность)	-	-	-	-	-
январь	2	9-13	Прощание с Дедом Морозом, Новогодней Елью Зимний декадник по ПДД «Зимним дорогам – безопасное движение»	2	3	3	3	3
	3	16-20	Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Зимние подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ +История карапушек. + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
	4	23-27	История Донского края (традиции зимы, труд зимой, забавы казаков,	2	3	3	3	3

			фольклор, казачий театр)					
февраль	5/1	30-3	Акция «Доброе сердце» + История карапушек. + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
	2	6-10	День Российской науки (8 февраля) + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Экологические игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3
	3	13-17	История Донского края (Казачи защитники России, Казачий спас (боевое искусство русского казачества), мужская одежда, служба, воспитание, управление)	2	3	3	3	3
	4	20-22	Проект «Защитники Отечества»	2	3	3	3	3
	5/1	27-3	Масленица +История карапушек.	2	3	3	3	3
март	2	6-10	Проект «Светлый праздник – женский день»	2	3	3	3	3
	3	13-17	Весенний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах – залог безопасности» + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
	4	20-24	История Донского края (жилище казаков, усадьба, станица, труд весной)	2	3	3	3	3
	5	27-31	День смеха + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Зимние подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3
	1	3-7	День здоровья +История карапушек. + Экономическое воспитание	2	3	3	3	3
апрель	2	10-14	День авиации и космонавтики + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Сюжетно – ролевые игры, самостоятельные игры (с использованием макетов, маркеров, бросового материала, предметов – заместителей и др.) 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ	2	3	3	3	3

	3	17-21	День защиты детей от ЧС День Земли. Охрана водных ресурсов.	2	3	3	3	3
	4	24-28	История Донского края (Природа Донского края, растительный, животный мир, народная медицина)	2	3	3	3	3
май	1	2-5	Проект «Победный май»	2	3	3	3	3
	2	10-12	День семьи + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игра месяца: Фестиваль 4Д - ИГРА: Дети, Движение, Дружба, Двор История Донского края (Я и моя семья, семья казаков, традиции семьи. Казачьи Заповеди)	2	3	3	3	3
	3	15-19	Диагностическая неделя. Выпуск детей в школу. +История карапушек. + Экономическое воспитание	-	-	-	-	-
	4	22-26	Диагностическая неделя. Акция «Внимание, дети!» по ПДД	-	-	-	-	-
		Всего		66	99	99	99	99

Ранний возраст (2-3)

Содержание образовательной деятельности

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения проводятся из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Занятия начинаются с упражнений для рук и плечевого пояса, затем следуют движения для ног и туловища, а заканчиваются они, как правило, поскаками или бегом с последующей спокойной ходьбой. В этой возрастной группе общеразвивающие упражнения повторяются 3-6 раз.

Основные движения. Ходьба. Первое полугодие. Стайкой за воспитателем, в разные стороны и в заданном направлении; парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; змейкой между стульчиками (кубами, кеглями); с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); друг за другом.

Второе полугодие. В колонне по одному, на носках; с остановкой и сменой направления по сигналу; переходящая к бегу, и наоборот; на месте, шаг вперед, вбок, назад; на месте кружиться в одну и другую сторону; с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

Бег. Первое полугодие: переход от ходьбы к бегу, и наоборот; враспынную; стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении. **Второе полугодие:** друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления; между предметами; по дорожке (ширина 40-50 см) в играх; с ленточкой (обручем, погремушкой), в колонне по одному.

Прыжки. Первое полугодие. Подскоки: на месте на двух ногах; на двух ногах с продвижением вперед; _ прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку). Через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10-20 см).

Второе полугодие. В длину с места на двух ногах (как можно дальше); через параллельные линии (веревки на расстоянии 20-30 см) \ вверх, касаясь предмета,

находящегося в 10-15 см от поднятой руки ребенка; в глубину (спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см).

Лазание. *Первое полугодие.* Ползание: на четвереньках по прямой; с подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую скамейку);

по дорожке между линиями (веревками); с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.

Второе полугодие. Ползание: на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске; по гимнастической скамейке; ходить на четвереньках;

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз приставным и переменным шагом.

Младший дошкольный возраст

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Перестроения и построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными правилами.

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Средний дошкольный возраст

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные упражнения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании с исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—0 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—0 м (3— раза); челночный бег (5ЧЗ=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе —ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15— 20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах —скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание - погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными правилами.

Представления об **элементарных правилах здорового образа жизни**, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега – отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3 раза), 20—0 м (2 раза), челночный бег 3Ч10 м в медленном темпе (1,5 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4 м. Прыжки через 5 м предметов на двух ногах (высота 150 см), выпрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 150 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (800 см), в высоту (300 см) с разбега 6 м; в длину (на 130—50 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (300 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 400 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 м) и полукона (2 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными правилами. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на

одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия высотой 10—5 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—50 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5Ч10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость —30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—10 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—80 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, колеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными правилами.

Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно- эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально- коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать отчет на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально- ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

См. приложение № 1(ПЛАН ПЕРСПЕКТИВНЫЙ)

2.3 Планирование взаимодействия с семьей воспитанников.

Одними из важнейших принципов технологии реализации образовательной программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО. При этом руководитель по физическому воспитанию определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при

взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Форма проведения	Содержание мероприятия	Группа	Срок проведения	Ответственный	Результат
1. Информационно-аналитический блок					
Обновить стенды в уголке для родителей	Подготовить родительский уголок	Для всех	Сентябрь	Инструктор по физической культуре	Стенд
Собрание	«Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой в спортивном зале»	Младшая	Сентябрь	Инструктор по физической культуре	Протокол
Собрание	«Приобщение детей к ЗОЖ, просветительская работа по подготовке к сдаче норм ГТО»	Подготовительная	Декабрь	Инструктор по физической культуре	Протокол
2. Повышение педагогической культуры родителей					
Консультация	«Спортивная форма для занятий в спортивном зале»	Для всех.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре	Стенд
Консультация	«Казачьи подвижные игры в патриотическом воспитании детей»	Старший подготовительный	Октябрь	Инструктор по физической культуре	Буклет
Консультация	«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	Для всех	Ноябрь	Инструктор по физической культуре	Стенд
Консультация	«Ты можешь всё сдавая нормы ГТО»	Старшие Подготовительные	Декабрь	Инструктор по физической культуре	Стенд
Консультация	«Воспитание правильной осанки»»	Для всех	Январь	Инструктор по физической культуре	Стенд
Консультация	«Утренняя гимнастика в жизни ребенка»	Для всех	Февраль	Инструктор по физической культуре	Стенд
Консультация	«Профилактика плоскостопия»	Для всех	Март	Инструктор по физической	Стенд

				культуре	
Консультация	«Футбол в школе» «Игры с мячом»	Для всех	Апрель	Инструктор по физической культуре	Стенд
Консультации	«Режим дня» «Роль подвижной игры в воспитании здорового ребёнка»	Для всех	Май	Инструктор по физической культуре	Стенд
3. Повышение правовой компетенции					
Консультация	«Санитарно-эпидемиологические нормы пребывания ребенка в ДОУ.	Для всех	Октябрь	Инструктор по физической культуре	Памятка
Консультация	«Конвенция по правам ребёнка»	Старшие Подготовительные	Ноябрь	Инструктор по физической культуре	Памятка
4. Совместная деятельность					
Утренники	Международный Женский день. День Защитника Отечества.	Старшие Подготовительные	По годовому плану	Инструктор по физической культуре	Сценарий
Конкурс	«Футбол в школе»	Для всех	Апрель – май	Инструктор по физической культуре	Участие
Фотоколлаж	«Спортивная семья»	Для всех	Март	Инструктор по физической культуре	Газеты

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников.

1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям ДОО.
2. Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.
3. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.

2.4 Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и / или созданных ими самостоятельно

В основу педагогической технологии Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» / Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова: положена интеграция различных видов деятельности, направленная на установление тесной взаимосвязи различных субъектов образовательного процесса. В педагогической технологии предлагается модель организации воспитательно-образовательной работы с детьми 5-8-летнего возраста, в основе которой лежит использование сказочных историй и творческих заданий, позволяющих ребенку успешно усваивать такие понятия, как толерантность, уважение, равенство, миролюбие.

В основу авторской методики Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления»: положен принцип гармоничного, естественного физического развития ребенка. Используется прием театрализации двигательной-игровой деятельности: физкультурная сказка.

2.5 Особенности организации образовательного процесса в группе (климатические, демографические, национально-культурные и другие)

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания с учетом региональных особенностей, усвоение которого позволяет ребенку адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, развивать представления о рациональном использовании природных богатств, об окружающей среде, что способствует формированию у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях многонациональной среды. Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе ознакомления с семьями воспитанников на основе анкетирования и опроса. МБДОУ посещают дети ближайшего микрорайона. Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, в основном – дети из русскоязычных семей.

III. Организация работы в образовательной области "Физическая культура"

3.1 Программно-методический комплекс образовательного процесса

Основные методические пособия	Дополнительные методические пособия	Наглядно - дидактические пособия
1. Примерная образовательная программа дошкольного образования ДЕТСТВО:/Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе и др.-СПб.:ООО Издательство «Детство-Пресс»,Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2014-321с 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. 3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет.	1.«Образовательная область Здоровье». В.А. Дергунская. «Детство-Пресс», 2013 г. 2. «Образовательная область Физическая культура». Т.С. Грядкина. «Детство-Пресс», 2013 г. 3. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С.	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня» Обучающие карточки: «Виды спорта».

Конспекты занятий. – 4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Конспекты занятий. 5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2017 6. Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова «Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» НАЦИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Москва 2015 7. Ефименко Н.Н Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве Двигательно- игровая деятельность 6-7 лет Москва ДРОФА 2014г 8. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации 3-7 лет. Москва ДРОФА 2014г 9. С.Я.Лайзане Физическая культура для малышей Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1987г.	Фурмина. Москва «Просвещение», 1983 г. 4. «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова. Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», Москва, 2019 г.	
---	---	--

3.2 Организация развивающей предметно пространственной среды

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Дорожка-балансир (лестница веревочная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1

	напольная)		
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	3
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули - ведра		7
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для мини- баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		2
	Баскетбольные щиты с кольцами		4
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1

	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20
	Тренажёры		6

3.3 Традиционные события, праздники, мероприятия.

Циклограмма традиционных событий, праздников мероприятий

	№	Числа	Тематические недели
Сентябрь	5/1	29-2	День знаний (1 сентября)
	2	5-9	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!»
	3	12-16	Диагностическая неделя История Донского края. (День Рождение Ростовской области. Юбилей – 85 лет) (13 сентября)
	4	19-23	День дошкольного работника (27 сентября)
			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (Федеральная инновационная площадка) Игры месяца: 1. Летние Подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
	5	26-30	День пожилых людей (1 октября)
+ История карапушек. + Экономическое воспитание			
Октябрь	1	3-7	Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе (4 - 5.10)
	2	10-14	История Донского края (Покров 14 октября, хозяйство, промыслы, ремесла, профессии, труд осенью)
			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Казачьи подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
	3	17-21	Акция «Доброе сердце»
			+ История карапушек. + Экономическое воспитание
	4	24-28	Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)
Ноябрь	5/1	31-3	День Народного единства История Донского края (Народы Дона, традиции, культура, история заселения, происхождение казаков)
	2	7-11	Осенний декадник по ПДД «Безопасная дорога- детям»
			+История карапушек. + Экономическое воспитание
	3	14-18	Международный день толерантности (16 ноября)
			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Народные подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
	4	21-25	Правовое просвещение (20 ноября)
День матери (27 ноября)			
Дек абр	5/1	28-2	День матери Казачки (Быт Женщин казачек, одежда, воспитание девочек) (4 декабря)

			День неизвестного солдата (3 декабря)
	2	5-9	Декада инвалидов (с 1-10.12) День героев Отечества (9.12)
	3	12-16	День Конституции Российской Федерации + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Игры – экспериментирования. Опыты. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
	4	19-23	Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!» +История карапушек. + Экономическое воспитание
	5	26-30	«К нам приходит Новый год!» (проектная деятельность)
январь	2	9-13	Прощание с Дедом Морозом, Новогодней Елью Зимний декадник по ПДД «Зимним дорогам – безопасное движение»
	3	16-20	Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Зимние подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ +История карапушек. + Экономическое воспитание
	4	23-27	История Донского края (традиции зимы, труд зимой, забавы казаков, фольклор, казачий театр)
февраль	5/1	30-3	Акция «Доброе сердце» + История карапушек. + Экономическое воспитание
	2	6-10	День Российской науки (8 февраля) + Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Экологические игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
	3	13-17	История Донского края (Казачи защитники России, Казачий спас (боевое искусство русского казачества), мужская одежда, служба, воспитание, управление)
	4	20-22	Проект «Защитники Отечества»
март	5/1	27-3	Масленица +История карапушек.
	2	6-10	Проект «Светлый праздник – женский день»
	3	13-17	Весенний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах – залог безопасности» + Экономическое воспитание
	4	20-24	История Донского края (жилище казаков, усадьба, станица, труд весной)
	5	27-31	День смеха

			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Зимние подвижные игры. 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
апрель	1	3-7	День здоровья
			+История карапушек. + Экономическое воспитание
	2	10-14	День авиации и космонавтики
			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игры месяца: 1. Сюжетно – ролевые игры, самостоятельные игры (с использованием макетов, маркеров, бросового материала, предметов – заместителей и др.) 2. Игры по условиям месяца Проекта 4Д - ИГРЫ
	3	17-21	День защиты детей от ЧС
			День Земли. Охрана водных ресурсов.
	4	24-28	История Донского края (Природа Донского края, растительный, животный мир, народная медицина)
май	1	2-5	Проект «Победный май»
	2	10-12	День семьи
			+ Игровая деятельность «Играй с нами, играй как мы!» (ФИП) Игра месяца: Фестиваль 4Д - ИГРА: Дети, Движение, Дружба, Двор
			История Донского края (Я и моя семья, семья казаков, традиции семьи. Казачьи Заповеди)
	3	15-19	Диагностическая неделя. Выпуск детей в школу.
			+История карапушек. + Экономическое воспитание
	4	22-26	Диагностическая неделя. Акция «Внимание, дети!» по ПДД

**Перспективное планирование занятий по физической культуре в группе раннего возраста №4
«Физическая культура для малышей» С.Я. Лайзане**

Задачи	Пособия	Вводная часть	Общеразвивающие упражнения.	Основные виды движений.	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь (1 неделя, 1-е и 2-е занятия). МОНИТОРИНГ						
Сентябрь (2 неделя, 3-е и 4-е занятия). МОНИТОРИНГ						
Сентябрь (3 неделя, 5-е и 6-е занятия).						
Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Стулья по количеству детей, кукла.	Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу педагога малыши садятся за стулья, повернувшись к педагогу. Педагог сидит на большом стуле.	1. И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. (4-6 раз). 2. И.п. – сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу, опустить (3-4 раза). 3. И.п. – стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться – «Спрятаться и показаться». (4-6 раз). 4. И.п. – стоя, руки свободно. Пскоки	Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5 – 3 метра, ширина 20-25см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости оказывать помощь. Взойти на ящик и сойти с него (50*50*20) Ящик ставится на пол на расстоянии 3-4 метра от доски.	Подвижная игра «В гости к куклам». Дети стоят у стены. У противоположной стены сидят куклы и другие игрушки. По сигналу педагога дети бегут к куклам и здороваются с ними. На другой сигнал бегут обратно. (3 раза).	Ходьба за педагогом вместе с куклами. Каждый ребёнок держит одну игрушку.

			на месте – «Педагог нашёл детей и все радуются». 5. И.п. – Спокойная ходьба между стульями за педагогом. Дети вместе с педагогом ставят стульчики около стены в зале.			
Сентябрь (4 неделя, 7-е и 8-е занятия).						
Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.	2 стойки, длинная верёвка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собачка.	Чередование ходьбы враспынную и бега. Ходьба по дорожке – между двумя параллельными линиями (ширина 35-30см).	Выполняются в разных местах зала, враспынную. 1.И.п. – сидя, руки опущены. Поднять руки вперёд, показать педагогу, спрятать за спину. (4-6 раз). 2. И.п. – стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). (4-6 раз). 3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. (4-6 раз). 4. И.п. – стоя, поскоки на месте на двух ногах – «Прыгать, как	Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 40-45см.), доползти до собачки, погладить её и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперёд на игрушку. При подлезании стараться не задеть верёвку. (3-4 раза) Бросание мяча или шишки правой (2 раза), левой (2 раза) рукой. После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь делают бросок. Затем они кладут шишку в корзину.	«Бегите ко мне» (2-3 раза).	Спокойная игра за педагогом.

			зайки», руки держать свободно. (15-20 секунд). 5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 секунд).			
Сентябрь (5 неделя, 9-е и 10-е занятия).						
Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать.	Погремушки на каждого ребёнка, игрушка (собачка или мишка).	Чередование ходьбы враспынную и бега за педагогом. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и встают перед педагогом.	С погремушками. 1. И.п. – сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. (2-3 раза одной, потом другой рукой). 2. И.п. – стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки педагогу, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать её педагогу. (4 -6 раз). 3. И.п. – лёжа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, показать погремушку и спрятать её у груди. (4 – 6 раз). 4. Свободно поплясать с	Ползание на четвереньках (4-6 метров) к собачке – «Пойдём, как собачка». (2-3 раза). Задание одновременно выполняют 2-3 ребёнка, педагог подбадривает их помогает выполнить задание до конца	«Догоните мяч». Спокойная ходьба (3-4 раза).	Ходьба за педагогом – «Пойдём тихо, как мышки».

			погремушкой. 5. Ходьба за педагогом. Дети кладут погремушки в корзину.			
Октябрь. 1 занятие						
Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.	Чередование ходьбы и бега за педагогом. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к педагогу.	1. И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться – «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени – «Вот какие мы маленькие», вернуться в и.п. (4-6 раз) 2. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «Длинные и короткие ноги» (4-6 раз). 3. И.п. – лёжа на животе, смотреть вперёд, руки под подбородком. Протянуть руки вперёд, показать педагогу и положить ладони на спину – «Рыбки плавают» (3-4 раза).	Лазанье по гимнастической стенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2-3 раза.	«Догоните мяч». Дети сидят или стоят в одном конце помещения. У педагога в руках корзина с мячами. По сигналу «Хоп!» педагог выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берёт один мяч, кладёт в корзину, которую педагог держит на уровне поднятой руки ребёнка и бежит на своё место. Игра повторяется.	Ходьба за педагогом.

			4. И.п. – стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте – «Воробушки прыгают». 5. Спокойная ходьба, сесть на скамейку.			
Октябрь. 2 занятие						
Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Гимнастическая доска (ширина 30-25см., длина 2,5 – 3м., цветные платочки (20*20см.) по количеству детей, мяч.	Дети берут из корзинки цветные платочки и играют с ними. Ходьба с чередованием с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя всё пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться врассыпную(помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).	С платочками. 1.И.п. – сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. (3-4 раза каждой рукой). 2. И.п. – стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Все спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек – «Вот и нашлись все детки!» (4-6 раз). 3. И.п. – лёжа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. Поднять руку вверх и опустить (3-	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места (ленты, стула, гимнастической скамейки). Задание дети выполняют поточно 2-3 раза. Прокатывание мяча. Дети садятся на ковёр рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится педагог. У него большой мяч. Он показывает, как энергично прокатить мяч.Задание выполняется индивидуально. Каждый ребёнок прокатывает 2-3 раза.	«Бегите ко мне» (2-3 раза).	Спокойная ходьба врассыпную вместе с педагогом.

			4 раза одной и другой рукой). 4.И.П. – поскоки на месте на двух ногах. 5.И.п. – Ходьба за педагогом. Положить платочки в корзинку.			
Октябрь. 3 занятие						
Познакомить с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определённом направлении.	Мешочки с песком (150г) по количеству детей, верёвка длинная (6-8м), ящик (50*50см) или обруч диаметром 1 метр.	Ходьба и бег за педагогом. Взять мешочки с песком и стать в разных местах зала, повернувшись к педагогу.	С мешочками. 1. И.п. – сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперёд, показать мешочек педагогу, опустить руки. (4-6 раз) 2. И.п. – стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию педагога присесть, взять мешочек и выпрямиться. (4-6 раз). 3. И.п. – сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться о пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в	Бросание мешочка в горизонтальную цель –ящик или обруч правой и левой рукой на расстоянии 80см. Упражнение выполняют одновременно 2-4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2-3 раза. Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с педагогом становятся около верёвки, положенной на ковёр. Педагог следит за тем, чтобы ноги детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают	«Догоните меня»	Ходьба за педагогом.

			коленях (3-4 раза) 4. Бег врассыпную за педагогом. Ходьба. По указанию педагога сесть на гимнастическую скамейку.	небольшое приседание и по сигналу «Хоп!» прыгают через верёвку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу педагога. (6-8 раз).		
Октябрь – занятие 4.						
Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.	По 2 кубика для каждого ребёнка, средние мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5 – 3м), ширина 30-25см).	Ходьба и бег за педагогом. Остановиться в разных местах зала (врассыпную).	С кубиками. 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. (6-7 раз) 2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперёд – «Показать кубики педагогу», вернуться в и.п. – «Спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола). (4-6 раз). 3. И.п. – стоя. Руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение	Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) – «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперёд и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2-3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке – «Идём по мостику». Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот – сначала идти по скамейке, а затем ползать (2-3 раза) Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами встают за линией. Педагог	«Догони мяч» (2-3 раза).	Ходьба обычным шагом и на носках.

			выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. (4-6 раз). 4. Пскоки на двух ногах на месте (15-20 сек.). Положить кубики на место.	выполняет упражнение вместе с детьми, говоря: «Замахнулись! И бросили!» а затем дети берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. (4 -5 раза).		
Октябрь - занятие №5						
.Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать чувству равновесия и координации движений.	По 2 шишки или маленькие мячи для каждого ребёнка, длинная верёвка.	Чередование ходьбы и бега за воспитателем – «Идём в лес». Следить, чтобы во время ходьбы дети не шаркали ногами. Педагог рассыпает шишки и предлагает детям взять по две шишки в одну и другую руку и повернуться к нему.	С шишками. 1. И.п. – стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперёд. Показать шишки и спрятать их за спину (6-8 раз). 2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. (4-6 раз). 3. И. п. – сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. (4 раза). 4. И. п. – стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться,	Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Бросок выполнять одновременно со всей группой детей (3-4 раза) по сигналу педагога. Прыжки в длину с места через верёвку, лежащую на ковровой дорожке. Следить. Чтобы дети заняли правильное исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделать небольшое приседание и приземлиться тихо, мягко. Выполнять со всей группой одновременно. (4-6 раз).	«Догони мяч» (3-4 раза)	Спокойная ходьба с остановкой по сигналу

			затем присесть, взять шишки – «Белочка играет с шишками». (4-6 раз) 5. поскоки на месте – «Белочки веселяться». Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину.			
Октябрь - занятие №6						
Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	Погремушки по количеству детей, 2 длинные верёвки, мячи для каждого ребёнка.	Ходьба и бег с погремушкой под музыку.	С погремушками. 1. И. п. – стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. (4-6 раз) 2. И. п. – лёжа на спине, руки вытянуты, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку педагогу, коснуться пола над головой. (4 – 6 раз). 3. И. п. – сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны – «Вот погремушка»,	Бросание мяча вдаль от груди. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперёд. Дети бросают мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу педагога снова выполняют бросок. (3 – 4 раза). Прокатывание мяча. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Педагог сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребёнка и катит ему мяч, в свою очередь ребёнок катит мяч педагогу. (2 – 3 раза).	«Через ручеёк» 2 длинные верёвки лежат посередине помещения на расстоянии 20- 25см – ручеёк. По сигналу педагога дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т.д.. По сигналу «домой» опять переступают через ручеёк и возвращаются на свои места (2 – 3 раза).	Спокойная ходьба парами за педагогом. Педагог помогает детям найти пару и построиться.

			соединить ноги – «Нет погремушки». (4-6 раз). 4.Потанцевать с погремушкой, кто как умеет.			
Октябрь - занятие №7						
Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	Цветные ленточки (длина 25-30см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.	Ходьба и бег с ленточкой в руке.	С ленточками. 1. И. п. – стать свободно, руки опустить. Взмахнуть ленточкой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. (4-6 раз каждой рукой). 2. И. п. – сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперёд, взять ленту и поднять её вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. (3-4 раза) 3. И. п. – лёжа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и	Бросание мяча вдаль от груди. Педагог может стоять перед детьми. (расстояние 4-5 метров). И предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполнять всей группой детей одновременно по сигналу педагога 3-4 раза. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо держать ребёнка за руку. (2-3 раза).	«Солнышко и дождик». Дети сидят на гимнастической скамейке. По сигналу педагога «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» педагог раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под него. (2-3 раза)	

			опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. (4-6 раз). 4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Положить ленты в корзинку.			
--	--	--	---	--	--	--

Октябрь -8 занятие.

Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	Маленькие обручи (диаметр 25см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25-30см).	Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой – «машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.	С обручем. 1. И.п. – сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой – «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз). 2. И. п.- стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться (4-6 раз). 3. И. п. – лёжа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперёд, обруч остаётся на полу. Посмотреть вперёд, вернуться в и.п. (3-4 раза). 4. Бег друг за другом с обручем в руках «Машины	Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч ребёнку, тот ловит его, немного вытянув руки вперёд на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. (2-3 раза). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют поточно. Педагог придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. (2-3 раза).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Спокойная ходьба парами зха педагогом, который помогает детям найти пару и перестроиться.
--	--	--	---	---	--------------------------------	---

			едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.			
Ноябрь- занятие №1.						
Упражнять в прыжках в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15см.), длинная верёвка, машина.	Ходьба за машиной, которую везёт педагог. В машине мешочки с песком. Педагог предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе за педагогом.	С мешочками. 1. И.п. – стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперёд, выпрямиться, снять мешочек с головы. (3-4 раза). 2. И.п. – лёжа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперёд, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). (4-6 раз) 3. И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и отпустить. (4-6 раз) 4. И.п. – стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 сек. Спокойная ходьба. Встать в указанное	Метание правой и левой рукой (2=3 раза каждой рукой). Педагог встаёт перед детьми и показывает, как взять мешочек. Затем встаёт рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Можно прыгать через ту же верёвку, которая использовалась, как ориентир во время метания – дети стояли за верёвкой. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Перепрыгивание через препятствие (поточно 1-2 раза). Ставятся 3-4 препятствия)кубики, рейки, кегли и т.д.) – высота 10-15 см. Педагог идёт первым, дети за ним.	«Догони меня» (2-3 раза)	Ходьба с остановками по сигналу.

			место.			
Ноябрь- занятие № 2.						
Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление.	Мячи по количеству детей, 2 длинные верёвки, кубики, игрушка медвежонок.	Ходьба и бег за педагогом. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Педагог встаёт рядом с менее активными детьми. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По предложению педагога дети берут мячи.	С мячами. 1. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. 2. И.п. – стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми, следить, чтобы дети приседали, а не наклонялись. (4-6 раз) 3. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. (3-4 раза в каждую сторону). 4. И.п. – стоя, мяч на полу. Педагог отбивает мяч об пол, обращая внимание на то, как легко прыгает мяч, и	Катание мячей. Педагог половину мячей кладёт на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1 -1,5м и катают друг другу мяч 8-10 раз. Перешагивания через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных верёвок). Дети помогают педагогу расставить кубики, сделать дорожку из верёвок. Дети выполняют задание поточно друг за другом.	«Догони меня» 2-3 раза.	Спокойная игра «Кто тише?» По сигналу педагога дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. (1-2 раза)

			предлагает всем так же легко попрыгать (15-20сек.). Спокойная ходьба.			
Ноябрь- занятие №3.						
Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Стулья и маленькие мячи по количеству детей, наклонная доска.	До начала занятия в зале расставляются стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для педагога. Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу педагога дети садятся на стулья.	1. И.п. – сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. (3-4 раза). 2. И.п. – стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть, выпрямиться – «Дети спрятались и показались» (4-6 раз). 3. И.п. – сидя на стуле. Наклониться вперёд, не поднимаясь со стула, «Посмотри, что под стулом», выпрямиться (4-5 раз) 4. Пскоки на месте (20-30 см). Ходьба между стульями. Поставить стулья вдоль стены.	Метание мячей вдаль правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском педагог следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повторить 2-3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску.	«Догони мяч». (2-3 раза). Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячиком. Обратно с мячом они бегут.	Ходьба. Повторить игру «Кто тише?»
Ноябрь- занятие № 4.						
Развивать умение организованно	Флажки и мячи по количеству детей,	Ходьба и бег за педагогом.	С флажками. 1. И.п. – сидя, ноги	Позание на четвереньках до	«Догони мяч» (2-3 раза)	Ходьба со сменой темпа (быстро,

перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	2 стойки, длинная рейка и верёвка.	Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и встать врассыпную, повернувшись к педагогу (можно в шеренгу или полукругом)	вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. (3-4 раза каждой рукой). 2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону –«Ветер качает флажок»То же выполнить другой рукой. (3-4 раза в каждую сторону). 3. И.п. – сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперёд, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. (3-4 раза). 4. Бег с флажком друг за другом (20-30 сек) Ходьба. Положить флажки.	рейки, установленной на высоте 40см. Ползание под рейку поточно (2-3 раза). Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-то одной стороне помещения. Прыжки в длину с места через верёвку (фронтально). Повторить 4-6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.		медленно).
---	------------------------------------	--	--	--	--	------------

Ноябрь- занятие №5.

Учить бросать в горизонтальную	Мешочки с песком (или маленькие	Ходьба и бег за педагогом. Ходить	1.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч,	Метание в горизонтальную цель	«Солнышко и дождик» -2-3 раза	Чередование ходьбы обыкновенным
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	мячи) по количеству детей, длинная верёвка, ящик (50*50*10см) или обруч для метания.	по кругу, взявшись за руки (педагог помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.	руки согнуты в локтях, как будто держат куклу. Слегка покачиваться в одну и в другую сторону – «Качаем куклу». 8-10 раз, ноги не сдвигать. 2.И.п. – стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперёд-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой – «Собачка поднимает лапу» (4-6 раз) Подняться на носки, руки поднять вверх – «Вот какие большие деревья» и положить ладони на колени – «Вот какие маленькие деревья». (4-6 раз). 4.И.п. – то же, руки впереди, свободно согнуты» лапки у зайки». Пскоки на месте на двух ногах «Зайка прыгает» (15-20 сек.) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).	(ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок одновременно выполняют 3-4 ребёнка. Они становятся вокруг ящика за линией. По сигналу педагога дети бросают мешочки с песком сначала одной, потом другой рукой. (по 2-3 раза). Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Задание выполняют все дети одновременно 6-8 раз. Следить, чтобы дети приземлялись легко на обе ноги. Педагог становится рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания и вместе с ними прыгает.	шагом с ходьбой на носках.
---	--	---	--	--	----------------------------

			Ходьба за педагогом, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.			
Ноябрь- занятие №6.						
Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги (воротики).	Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал педагога о смене движения. Остановиться и повернуться к педагогу.	С платочком. 1.И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. (4-6 раз). 2.И.п. – Стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Детки спрятались. Нет никого», выпрямиться и опустить платочек. (4-6 раз) 3.И.п. – сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться перёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию педагога наклониться, взять платочек обеими руками и показать	Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки держат свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Педагог поддерживает за руку тех детей, которые боятся. (2-3 раза) Катание мяча в воротики (2-3 дуги) с расстояния 0,5 – 1м. 2-3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воротики, затем бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Ходьба за педагогом.

			его. (3-4 раза) 4.»Потанцуем с платочками» дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи.(20-30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки.			
Ноябрь - занятие № 7.						
Учить прыгать в длину с места, упражнять по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Погремушки по количеству детей, 2 длинные верёвки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 20-30см).	Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю	С погремушкой. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погребеть, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. (2-3 раза каждой рукой). 2 И.п.- сидя , ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе – «спрятать погремушку», ноги врозь – «показать	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно, - «Прыгаем через канавку». Расстояние между верёвками 15-20см. \воспитатель вначале объясняет, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6-8 раз по сигналу воспитателя.	«Воробушки и автомобиль».	Ходьба друг за другом.

			погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. 3 И.п. – лёжа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их (3-4 раза) 4 И.п. – сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперёд, колени не сгибать, коснуться погремушкой концов ног, выпрямиться .(3-4 раза). 5Поскоки на месте на двух ногах (20-25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки.			
Ноябрь - занятие №8.						

Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	2 длинные верёвки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.	Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.	1 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки – «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». (12-16 раз). 2 И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками – «Маленькие клубочки», вернуться в и.п. (3-4 раза). 3 И.п. – стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Не следует давать указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребёнок сам регулирует темп упражнения. 4 Пскоки на двух ногах. Пскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задания друг за другом 3-4 раза. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные на расстоянии 15-20см – «Прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно 6-8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).	Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее.
--	--	--	--	---	--------------------------------------	--

			друг за другом за воспитателем.			
Декабрь- занятие №1.						
Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.	Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выяснится, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к воспитателю.	С шишками (или мячиками). 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки – «Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. (4-6 раз). 2. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперёд, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. (4-6 раз). 3. И.п. – лёжа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки	1.Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети все выполняют одновременно по 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на своё место и снова бросают. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2-3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперёд и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с неё.	«Поезд» (2-3 раза). Воспитатель предлагает детям встать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, ая – паровоз». И становится впереди детей. Все складывают руки, изображая гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее, при этом играющие произносят: «чу-чу-чу» и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гудка поезд вновь отправляется в путь.	Ходьба друг за другом.

			вперёд, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в и.п. – «Белочка играет с шишкой» (4-6 раз). 4. И.п. – Поскоки на месте «Белочка прыгает» (20-30сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведённое для метания место.			
--	--	--	---	--	--	--

Декабрь - занятие №2.

Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательным, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски, мяч.	Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего. Взять ленту и встать враспынную лицом к педагогу.	С лентой. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперёд, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседания). Затем по указанию педагога (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (4-6 раз) 2. И.п. – лёжа на спине, ленту взять обеими руками за	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3-4 раза. Следить, чтобы дети не торопились, не толкали друг друга. По необходимости педагог придерживает детей за руку. Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч каждому ребёнку 2-3 раза подряд. Следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не	«Поезд» - 2-3 раза.	Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.
---	---	--	---	--	----------------------------	--

			концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить (4-6 раз). 3.И.п. – Пскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом, положить ленту.	прижимая его к груди.		
Декабрь - занятие №3.						
Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировки в пространстве.	Стулья и мешочки спеском по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.	Ходьба и бег друг за другом, ходьба между стульями за педагогом. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу педагога сесть на ближайший стульчик.	На стульях. 1И.п. – сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми руками в локтях, руки перед грудью – «Завести мотор» , развести руки в стороны и поднять ноги вперёд – «Самолёт летит». По сигналу педагога опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3-4 раза. 2. И. п. - стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.	Метание вдаль мешочков с песком (150гр) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей группой по 2-3 раза каждой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочки только по сигналу педагога. Каждый ребёнок бежит за своим мешочком, возвращается на место и вновь бросает вместе со всеми детьми. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2-3 раза. Во	«Самолёты». Дети садятся на стулья в одной стороне зала. Педагог помогает детям вспомнить, как заводится у самолёта мотор, показывает, как самолёты летят. По сигналу «завести мотор» дети делают круговые движения руками, по сигналу «самолёты полетели» бегают в разные стороны, расставив прямые руки. По сигналу «на посадку» дети	Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флажка и т. д.

			3 И. п. – сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперёд, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.	время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости педагог помогает детям взойти на скамейку и сойти с неё.	направляются к своим стульям и садятся. Игра повторяется.	
Декабрь - занятие №4.						
Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные верёвки, гимнастическая стенка.	Ходьба и бег между обручами, разложенными враспынную на полу. По сигналу педагога стать каждому в один из обручей.	1И.п. – сидя, обруч на полу у ног, руки опущены.. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол, выпрямиться. (3-4 раза). 2И.п. – сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперёд, положить обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперёд, взять обруч двумя руками и	Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза. Во время ходьбы надо держать руки в стороны, смотреть вперёд, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным. Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 15-20см.. Дети прыгают все одновременно по	«Самолёты» - 2-3 раза.	Ходьба с остановкой на сигнал.

			выпрямиться. (4-5 раз) 3И.п. – лёжа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперёд,, коснуться ногами обруча, вернуться в и.п. (3-4 раза) 4 Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками – «машины едут» (20-30 сек) Ходьба друг за другом. Положить обручи.	сигналу 4-5 раз. Педагог проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение – ноги слегка расставили, стопы параллельно. Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задания по одному 1-2 раза. Педагог находится у гимнастической стенки.		
Декабрь - занятие №5.						

Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	Мешочки с песком по количеству детей, длинная верёвка, 2 ящика или обручи для метания в цель.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся врассыпную лицом к педагогу.	С мешочком. 1И.п.- сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени (4-6 раз). 2И.п. – стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперёд. (4-6 раз). 3.И.п. – лёжа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд, показать мешочек, вернуться в и.п. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища (3-4 раза) выпрямиться. 4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см. Дети выполняют упражнение по одному по 2-3 раза каждой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Задание выполняют все дети одновременно 4-5 раз. Стараться приземляться одновременно на обе ноги.	«Пузырь». Дети вместе с педагогом берутся за руки и становятся близко друг к другу. Медленно отходят назад – «надувают пузырь». Все держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет «лопнул пузырь». Дети опускают руки, хлопают в ладоши и разбегаются по всему помещению. При повторении игры можно произносить слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся».	Ходьба обычная шагом и на носках.
--	---	---	--	---	--	-----------------------------------

Декабрь - занятие №6

Закреплять умение	Средние мячи по	Чередование ходьбы	С мячом.	1. Бросание мяча	"Пузырь" (2-3	Ходьба змейкой за
-------------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	---------------	-------------------

ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	количеству детей, 2 стойки, рейка или верёвка.	и бега в колонне по одному. По указанию педагога взять мяч и встать, повернувшись к педагогу.	1. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках надголовой. Наклониться вперёд, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперёд. (4-6 раз). 2. И. п. - стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола. (4-6 раз). 3. И. п. - лёжа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, рукаит придерживать мяч, вернуться в и.п. (3-4 раза). 4. И. п. - Прыжки на месте, держа мяч в руках (20-30сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведённом для метания месте.	вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задания одновременно всей подгруппой 4-5 раз. Педагог следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперёд, а не вниз. Педагог показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.	раза)	педагогом.
--	--	---	--	--	-------	------------

Декабрь - занятие №7

Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	2 длинные верёвки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.	Чередование ходьбы и бега друг за другом - "Идём в лес". Ходить высоко поднимая ноги и обычным шагом.	1. И. п. - стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх - "В лесу растут большие и маленькие деревья". (4-6 раз). 2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперёд, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться - "Колка дров" (6-8 раз). 3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени - "Медвежата играют", вернуться в и.п. (4-6 раз). 4. И. п. - Прыжки на месте на двух ногах, руки держать свободно - "Зайки прыгают" (15-20	Ходьба по наклонной доске ввверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-4 раза, стараясь выполнять упражнения самостоятельно. Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.	"Птички в гнёздышках" (2-3 раза). Обручи раскладываются вдоль одной из сторон зала. В каждый ставятся 2-3 ребёнка. Педагог говорит: "Птички летают". Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зёрнышки. По сигналу "птички, в гнёздышки" все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.	Ходьба друг за другом со сменой темпа.
--	--	---	--	---	--	--

			сек). Ходьба друг за другом - "Идём домой".			
Декабрь - занятие №8						
Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или две короткие), 3-5 обручей большого размера игрушечная собачка.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию педагога взять флажок.	С флажком. 1. И.п. – стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. (3-4 раза каждой рукой). 2. И.п. – сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперёд, постучать флажком об пол, выпрямиться. (4-6 раз). 3. И. п. – Лёжа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. (3-4 раза). 4. И.п. – Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Стараться прыгать легко на	Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на тех детей, у кого вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку дети взяли мешочек. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза. (Следить, чтобы во время ползания дети смотрели вперёд, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.	«Птички в гнёздышках» - 2-3 раза.	Ходьба. Спокойная игра «Кто тише?» На противоположной стороне зала поставить стул и посадить собачку. Педагог говорит: «Собачка спит, а мы подойдём к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы она не услышала нас». Дети идут гурьбой вместе с педагогом, здороваются с собачкой, ласкают её.

			передней части стопы (20-30 секунд). Ходьба, положить флажки.			
Январь - занятие №1						
Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стенка.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.	С платочком. 1. И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз – «Дует сильный ветер». Упражнение выполнить в быстром темпе 6-8 раз. 2. И.п. – стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом – «Детки спрятались». Педагог делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки – «Вот детки нашлись». 3. И.п. – лёжа на животе, прямые руки вытянуты	Катание мяча в воротики. Расставить 2-3 дуги на расстоянии 80-100 см., отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2-3 ребёнка. Затем каждый бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо определённой стороне. В это время упражнение выполняют другие 2-3 детей. Все прокатывают мяч 2-3 раза. Лазанье по гимнастической стенке. Учить детей	«Догони меня» - 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному.

			вперёд, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. (3-4 раза). То же самое другой рукой). 4. Потанцевать с платочком, кто как умеет (20-30 секунд). Ходьба в колонне по одному.	выполнять упражнение по одному самостоятельно 1-2 раза.		
--	--	--	--	--	--	--

Январь - занятие №2

Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задания самостоятельно.	Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.	Ходьба и бег за педагогом. Ходить и бегать свободным широким шагом. Педагог всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию педагога взять погремушку и встать в рассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к педагогу.	С погремушкой. 1. И.п. – сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погнать её, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе. 2. И.п. – стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, взять	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом по одному. Смотреть вперёд, не торопиться. Бросание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 80-100см) по 2-3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3-4	«Догони меня». Педагог не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2-3 раза.	Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребёнок сам выбирает себе товарища, берёт его за руку и ходит с ним в паре. Педагог помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.
---	---	---	---	--	---	---

			погремушку и выпрямиться. (4-6 раз) 3. И.п. – лёжа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), оснуться погремушкой стоп, опустить ноги. (4-6 раз) 4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.	детей в 3-4 мишени. По сигналу педагога каждый ребёнок бросает мешочек в свой обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или верёвку, за которой они стоят. После броска по сигналу педагога дети берут мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.		
--	--	--	--	--	--	--

Январь, занятие 3

Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и	По 2 кубика на каждого ребёнка, 2 длинные верёвки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за педагогом. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично	С кубиками. 1. И.п. – стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны - вверх, подняться на носки – «Строим высокий дом», вернуться в и.п. (4-5 раз). 2. И.п. – сидя, ноги	Прыжки в длину с места на двух ногах. Из верёвки сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20-30 см., А в другом	«Воробушки и автомобиль» - повторить 2-3 раза.	Ходьба в колонне. Игра «Кто тише?»
--	---	---	---	--	--	------------------------------------

левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.		ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к педагогу.	вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. (2-3 раза в каждую сторону). 3. И.п. – стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол – «Забиваем гвозди» - выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. (4-6 раз). 4. И.п. – лёжа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперёд, стараться руки не сгибать, вернуться в и.п. (3-4 раза). 5. Пскоки на месте, кубики держать в руках.	– 10-15. Дети, которые хорошо выполняют прыжки, становятся перед широкой канавкой, другие – перед узкой. Педагог предлагает детям перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Прыгают дети все одновременно по сигналу педагога 4-6 раз. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3-4 детей по 2-3 раза каждой рукой. Дети становятся за верёвкой или линией с обеих сторон обруча (по 2 на один		
--	--	---	---	--	--	--

			Прыгать легко, на носках (20-30 сек.). Ходьба.	обруч) и по указанию педагога бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на своё место и вновь повторить.		
Январь – занятие № 4						
Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (верёвку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	По 2 шишки на каждого ребёнка, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, верёвка или рейка, маленький обруч для игры.	Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за педагогом. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед педагогом.	С шишками. 1. И.п. – стоя, руки опустить, Поднимать прямые руки в стороны-вверх, опустить руки. (4-6 раз). 2. И.п. – лёжа, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки педагогу, смотреть вперёд, руки прижать к плечам. Стараться сильно не перегибать верхнюю часть туловища. (4-5 раз). 3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в и.п. (3-4	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Во время ползания смотреть вперёд, при подлезании стараться не задевать рейку. Прыжки в длину с места. Задание выполняет одновременно вся группа 4-6 раз. Педагог помогает тем детям, у которых прыжок	«Воробышки и автомобиль». Педагог поручает роль автомобиля наиболее активному ребёнку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает автомобиль, должны быстро найти своё место. (2-3 раза).	Ходьба змейкой за педагогом.

			раза) 4. Пскоки на месте. Шишки держат в обеих руках. Спокойная ходьба, положить шишки.	тяжёлый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза.		
--	--	--	---	---	--	--

Январь - занятие №5

Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить за тем, чтобы дети были внимательны.	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.	Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись за педагогом.	С лентой. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз), затем ленту взять в другую руку и повторить то же упражнение. 2. И.п. – сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд, стараться не сгибать колени, положить ленту на	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперёд на доску. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют	«Птички в гнёздышках». Повторить 2-3 раза. Следить, чтобы дети играли дружно, помогали другим детям найти своё место в гнёздышке.	Ходьба с остановкой по сигналу педагога. Сигналом для остановки может служить бубен или показ красного флажка.
--	---	---	---	---	--	---

			носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию педагога наклониться вперёд, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать её педагогу. (4-6 раз) 3. И.п. – лёжа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. (2-3 раза для каждой ноги). 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд друг за другом (20-30 сек.) Ходьба в колонне.	упражнение всей группой одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Педагог напоминает, как занять правильное исходное положение – ноги слегка расставлены. Бросок выполнять сначала правой, потом левой рукой.		
--	--	--	---	---	--	--

Январь - занятие №6

Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера,	Мешочки с песком по количеству детей, длинная верёвка, 3-4 больших обруча.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами.	С мешочками. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову.	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение по 3-4 ребёнка.	«Птички в гнёздышках» (2-3 раза).	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
--	--	--	---	---	-----------------------------------	------------------------------------

координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу, а при необходимости оказывать помощь.		Взять мешочек с песком.	(4-5 раз). 2. И.п. – лёжа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполнять в быстром темпе. (4-5 раз). 3. И.п. – стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. (4-6 раз). 4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне.	Каждый ребёнок бросает в свой обруч. Дети становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу педагога выполняют бросок. Бросают правой, потом левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4-6 раз. Следить, чтобы дети прыгали через верёвку как можно дальше. Напомнить, что приземляться надо легко и тихо.		
---	--	-------------------------	---	--	--	--

Январь - занятие №7

Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по	Маленькие обручи по количеству детей, 1-2	Дети берут обручи и держат их обеими руками	С обручами. 1. И.п. – стоя, ноги врозь, обруч держать обеими	Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки	«Жуки». Игра проводится под бубен или	Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спряталась
--	---	---	--	---	---------------------------------------	--

гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.	гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.	перед грудью. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе – «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать врассыпную по всему залу. Остановиться в разных местах зала.	руками впереди. Поднять руки вверх – «Посмотреть в окошко», опустить руки. (4-5 раз). 2. И.п. – лёжа на спине, обруч в обеих руках вертикально полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз. (4-6 раз). 3. И.п. – стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперёд – «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки. (4-6 раз). 4. Бегать врассыпную по всему залу – «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали всё помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.	спрыгнуть. Для прыгивания подготовить мат или коврик.. Педагог говорит, что прыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Помочь тем, кто боится или затрудняется в выполнении упражнения. Упражнение дети выполняют друг за другом 3-4 раза. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Упражнение повторить 3-4 раза. Дети ползут гурьбой к рейке и подлезают под неё, встают, проходят по одной какой-либо стороне зала для повторения	музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» дети бегают врассыпную по всему залу. По сигналу «жуки отдыхают» (изменяется ритм ударов в бубен) дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими – «жуки барахтаются». По сигналу «жуки полетели» дети встают и игра повторяется. (2-3 раза).	кукла». Педагог предлагает детям отвернуться и закрыть глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает её найти. Когда куклу находят, педагог берёт её и вместе с куклой дети из зала уходят в группу.
---	---	---	--	---	--	---

				упражнения.		
Январь - занятие №8						
Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	Средние мячи по количеству детей, 2 длинные верёвки.	Ходьба и бег в колонне по одному. Педагог напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга, не обгонять впереди идущего. По указанию педагога взять мячи и повернуться к нему.	С мячом. 1. И.п. – стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. (4-5 раз). 2. И.п. – сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперёд, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. (3-4 раза). 3. И.п. сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. (4-6 раз). 4. Пскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребёнка) – «Прыгать легко, как мяч» (20-25 секунд). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения	Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-6 раз. Следить, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мяч держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперёд как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения. Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь. Упражнение выполняют все дети	«Жуки» (2-3 раза)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.

			метания.	одновременно 10-12 раз. Расстояние между детьми 1 – 1,5м. Ходьба на четвереньках между двумя верёвками, расстояние между ними 30-35 см. – «Кошка идёт по дороге». Упражнение выполняют друг за другом 2-3 раза.		
--	--	--	----------	--	--	--

Февраль - занятие №1

Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Стулья и мячи средней величины по количеству детей, 2-4 дуги (воротики), маленький обруч.	В шахматном порядке расставлены стулья. Впереди большой – для педагога. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать весь зал и не наткаться на стулья. По сигналу сесть на ближайший стул и	1. И.п. – сидя на стуле, руки спрятаны за спину. Показать руки педагогу, протянуть их вперёд и снова спрятать. (4-6) 2. И.п. – стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперёд, через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. (4-6) 3. И.п. – сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей группой вместе с педагогом. Катание мяча в воротики на расстоянии 1 – 1,5м 3-4 раза. 2-4 дуги расставлены по центру зала. Отмечено место, откуда	«Воробушки и автомобиль». Можно дополнить игру – назначить 2 автомобиля, которые выезжают с противоположных сторон, воробушки улетают в разные стороны. (2-3 раза).	Ходьба с остановкой по сигналу.
---	---	---	---	---	---	---------------------------------

		повернуться к педагогу	ноги вперёд, опустить. Упражнение выполнять в быстром темпе. (4-6) 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд вокруг стула (20-25 сек) Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.	дети будут катать мяч. Педагог напоминает, что катить надо сильно, стараться точно попасть в воротики. Одновременно упражнение выполняют 2-4 детей. Каждый ребёнок катит мяч в свои воротики, затем бежит за ним по определённой стороне. В это время задание выполняют следующие дети.		
--	--	------------------------	---	--	--	--

Февраль - занятие №2

Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	Цветные флажки по количеству детей, две стойки и рейка (или верёвка), маленький обруч.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться враспынную,	С флажками. 1. И.п. – стоя, ноги на ширине члеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и в другую сторону. (6-8 раз в каждую сторону). 2. И.п. – стоя,	Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под неё. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2-3 раза.	«Воробышки и автомобиль» (2-3).	Ходьба. Игра «Кто тише?» Чередовать ходьбу на носках с обычным шагом.
---	--	--	---	--	---------------------------------	--

		повернувшись к педагогу.	держат флажок в обеих руках. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. (4-5) 3. Пскоки на месте (20-30 сек.), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.	Стараться ползть быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперёд. После подлезания встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз.		
--	--	--------------------------	--	---	--	--

Февраль - занятие №3

Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	1 – 2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная верёвка, 2-3 обруча или ящики.	Ходьба и бег в колонне по одному. Педагог идёт впереди колонны.	1. И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» (6-8 раз). 2. И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами – «Езда на велосипеде». После выполнения 4-5 движений, опустить ноги, отдохнуть и	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно 2-3 раза. Педагог только по мере необходимости подаёт им руку. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную	«Кошка и мышки». (2-3 раза).	Ходьба друг за другом.
---	---	---	---	--	------------------------------	------------------------

			повторить ещё раз. 3. И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени – «Большие и маленькие ёлочки» (5-6 раз). 4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках – «Прыгать, как зайчики». После 6-8 прыжков походить на месте и ещё раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 сек.	цель (на уровне глаз ребёнка). У каждого обруча дети по 2, по 3 становятся за чертой на расстоянии 100см от обруча. Дети выполняют упражнение по сигналу педагога. Бросают мешочки 2-3 раза каждой рукой. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5-6 раз. Педагог следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.		
--	--	--	--	--	--	--

Февраль – занятие №4

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и	Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и враспынную. Платочек	С платочком. 1. И.п. – стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и	Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза. Предлагать детям	«Кошка и мышки». (2-3 раза).	Ходьба на носках и обычным шагом.
--	---	--	--	--	------------------------------	-----------------------------------

ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	величины).	держат в одной руке.	поднять его над головой, опустить вниз (4-6). 2. И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклон вперёд, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклон, взять платочек за уголки, выпрямиться. (3-4) 3. И.п. – лёжа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно полусогнутую), опустить на пол, затем поднять другую ногу. (3-4 раза каждой ногой). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (20-30сек). Платочек свободно держать в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочки.	самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом. Бросание мяча педагогу и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2-3 раза) Напомнить детям, что надо стоять свободно, вынести согнутые руки вперёд и ждать, когда педагог бросит мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.		
--	------------	----------------------	---	---	--	--

Февраль – занятие №5

Упражнять в ползании по	Погремушки по количеству	Ходьба и бег. Во время ходьбы	С погремушкой. 1. И.п. – стоя,	Ползание на четвереньках	«Догони меня» (2-3	Ходьба в колонне по одному.
-------------------------	--------------------------	-------------------------------	--	--------------------------	--------------------	-----------------------------

гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, учить развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	детей, палка с прикреплённым на ниточке шаром, 4-6 кубиков.	ритмично греметь погремушкой в одной руке.	немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклоны в правую и левую стороны – «Часы идут». После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. 2. И.п. – сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погребить ею и опустить. (3-4). 3. И.п. – лёжа на спине, погремушка в обеих (или в одной руке). Одновременно поднять ноги и руки, погребить погремушкой и опустить. (4-5). 4. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 сек)Ходьба друг за другом. Положить	по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперёд на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторении упражнения можно предложить ползать по полу до определённого места. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1-2 раза, стараясь достать шар	раза).	
---	---	--	--	--	--------	--

			погремушку.	каждой рукой. Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2м один от другого. Выполняют друг за другом 2-3 раза.		
Февраль - занятие №6						
Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	По 2 кубика на каждого ребёнка, 2 стойки, длинная верёвка или рейка, на двоих детей 1 мяч.	Ходьба и бег с кубиками в руках.	С кубиками. 1. И.п. – стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз. (4-5) 2. И.п. – лёжа на животе, прямые руки вытянуть. Поднять руки от пола, развести в стороны, фиксировать положение, вернуться в и.п. (3-4). 3. И.п. – сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Поворот в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или верёвку). Упражнение дети выполняют гурьбой 2-3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперёд. Обратно дети возвращаются спокойным шагом. Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 – 1,5м, ноги	«Догоните меня» (2-3 раза).	Ходьба обычным шагом и на носках.

			и.п. То 4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики держать в руках. После 6-8 прыжков походить и повторить пскоки. Ходьба. В колонне по одному. Положить кубики.	широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20-30 сек все отдыхают и вновь выполняют упражнение.		
Февраль - занятие №7						
Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	Шишки и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.	С шишками. 1. И.п. – сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину «Спрятать шишку», показать её педагогу (4-5). 2. И.п. – стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию педагога присесть, взять шишку, выпрямиться и показать её педагогу. То же выполнить другой рукой. (4-5) 3. И.п. – лёжа на	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить, что перед тем, как прыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться	«Поезд» (2-3 раза).	Ходьба с остановкой по сигналу педагога.

			животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, смотреть вперёд и подтянуть их к подбородку. (4-6) 4. Пскоки на месте. Шишка в одной руке (10-15 сек).. Спокойная ходьба друг за другом. Положить шишки.	приземляться на носочки. При необходимости педагог придерживает ребёнка за руку. Катание мяча под дугу на расстоянии 1-1,5м. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по одной какой-нибудь стороне, не мешая тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2-3 ребёнка.		
--	--	--	--	--	--	--

Февраль - занятие №8

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на	Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.	Ходьба и бег. По указанию педагога взять ленты.	С лентой. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. (4-6). 2. И.п. – стоя, ноги вместе, ленту	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнить задание друг за другом 2-3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопясь. В	«Поезд» (2-3 раза)	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише?»
---	--	---	---	--	--------------------	--

сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.			держат двумя руками за концы. Наклон вперёд, не сгибая ноги, коснуться лентой концов ног, выпрямиться. (4-6). 3. И.п. – стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в и.п. (3-4). 4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 сек.), лента водной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы зала. Положить ленту.	конце скамейки спокойно сойти. Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4-6 раз. Прыжки выполнять на ковре. Обратить внимание на лёгкое приземление. Напомнить, что при отталкивании надо колени согнуть и стараться прыгать как можно дальше.		
--	--	--	--	--	--	--

Март - занятие №1

Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Мячи по количеству детей, 3-4 дуги.	Чередование ходьбы и бега. По указанию педагога взять мяч.	С мячами. 1. И.п. – стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. (3-4 раза). 2. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперёд, коснуться	Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на своё место.	«Кошка и мышки» (2-3 раза).	Ходьба обычным шагом и на носках.
--	-------------------------------------	--	--	---	-----------------------------	-----------------------------------

			мячом пола между ног, выпрямиться. (4-5 раз). 3. И.п – стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. (4-5 раз в бодром темпе). 4. Пскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребёнка) – «Прыгать легко, как мяч» (20-25 секунд). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.	Бросок выполняется только по сигналу педагога. Катание мяча в воротики на расстоянии 1 – 1,5 м. повторить 3-4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатывали мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 метр от дуги, а иногда и ближе.		
--	--	--	---	--	--	--

Март - занятие №2

Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.	Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.	С обручами. 1. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в и.п. (4-5).	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2-3 раза. В	«Кошка и мышки» (2-3 раза).	Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.
---	---	--	---	--	-----------------------------	---

преодолению робости, развитию чувства равновесия.			2. И.п. – стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед – «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч.(3-4) 3. И.п – сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать педагогу руки. То же в другую сторону. 4. Бег с обручем в руках – «Машины едут быстро-быстро» (20-30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Ходьба с замедлением темпа – «Машины едут домой». Положить обруч.	конце скамейки, там, где дети спрыгивают, должен быть коврик или мат. Педагог стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей. Бросания мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4-6 раз. Педагог следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок, а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше.		
---	--	--	--	--	--	--

Март - занятие №3

Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски.	Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.	С мешочками. 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперёд, показать мешочек педагогу, опустить руки (4-5 раз). 2. И.п. – стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию педагога присесть, взять мешочек и выпрямиться. (4-5 раз). 3. И.п. – сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться на пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. (3-4 раза) 4. Бег врассыпную за педагогом. Спокойная ходьба. По указанию педагога встать за чертой, верёвкой	Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед каждым броском педагог проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с педагогом по его сигналу. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2-3 раза.	«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.
--	--	---	--	---	--	--

			или гимнастической скамейкой.			
Март - занятие №4						
Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и в подлезании под верёвку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка или верёвка.	Ходьба и бег змейкой между стульями.	1. И.п. – стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх, опустить. (3-4 раза). 2. И.п. – стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху).. Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться. (4-6 раз). 3. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперёд, коснуться ладонями носков ног, вернуться в и.п. (3-4 раза). 4. Пскоки на двух ногах (20-30сек.). Руки держать свободно. Ходьба между стульями . Поставить стулья на место.	Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под неё. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой по 3-4 человека.	«Пузырь» (2-3 раза).	Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.
Март - занятие №5						
Упражнять детей в метании вдаль одной рукой,	Флажки и мешочки с песком по количеству	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.	С флажками. 1. И.п. – лёжа на спине, флажок держать в одной	Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять	«Солнышко и дождик» (2-3 раза).	Ходьба обычным шагом и на носках.

повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	детей, длинная верёвка (8-10м).		руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд, переложить флажок в другую руку и опустить. (3-4 раза). 2. И.п. – стоя, ноги расставлены, флажок в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. (3-4 раза). То же выполнить другой рукой. 3. И.п. – сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Поднять согнутые ноги к туловищу – «Спрятали флажок», выпрямить ноги. (4-5 раз). 4. Прыжки на двух ногах на месте или бег с флажком в руках друг за другом (20-25сек.). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.	прыжки всей подгруппой одновременно 6-7 раз и только по сигналу педагога. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3-4 раза каждой рукой.		
---	--	--	---	--	--	--

Март - занятие №6

Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	1-2 наклонные доски, мяч средней величины.	Ходьба и бег в колонне по одному по краям зала.	1. И.п. – стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу – «Петушок стоит», вернуться в и.п. Выполнить движение на другой ноге. (3-4 раза). 2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперёд, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища – «Рыбки плавают», вернуться в и.п. (3-4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками – «Мишка играет», вернуться в и.п. (3-4 раза). 4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно – «Зайки прыгают»	Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч каждому ребёнку 1-2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска педагог называет имя каждого ребёнка. Ходьба по наклонной доске с последующими заданиями – доползти на четвереньках до определённого места (до флажка, до куклы и т.д.). Дети выполняют упражнение по одному 2-3 раза. Предложить выполнить упражнение детям самостоятельно.	«Солнышко и дождик» (2-3 раза).	Ходьба гурьбой за педагогом.
---	--	---	--	--	---------------------------------	------------------------------

			(20-25 сек),. Ходьба друг за другом.			
Март - занятие №7						
Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	Цветные платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8-10м) верёвки.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.	С платочками. С платочком. 1. И.п. – сидя, платочек держать одной рукой за угол. Поднять платочек над головой, посмотреть на него, помахать, опустить на колени. (3-4 раза каждой рукой). 2. И.п. – стоя, держать платочки обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек – «Вот дети и нашлись» (4-5 раз). 3. И.п. – сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперёд. В конце скамейки спокойно сойти. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные параллельно на ковре на расстоянии 20-25см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6-7 раз. Обращать внимание детей на мягкое приземление.	«Мой весёлый, звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом). (2-3 раза).	Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу педагога.

			платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу. 4. Пскоки на двух ногах вокруг платочка.			
Март - занятие №8						
Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умениу сохранять определённое направление при метании предметов.	Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 11-2 гимнастические скамейки (высота 20-25см), 3-4 больших обруча.	Ходьба и бег враспынную с погремушкой в руке.	С погремушкой. 1. И.п. – стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке внизу. Погременть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать педагогу руки. Повторить другой рукой. (2-3 раза). 2. И.п. – сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны «Есть погремушка», свести ноги вместе «Нет погремушки» (2-3 раза). 3. И.п. – лёжа на животе, погремушку	Ходьба на четвереньках друг за другом «Кошечки идут». (20-30 сек.) Спрыгивание с гимнастической скамейки. Спрыгивают дети на коврик по сигналу педагога. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100см от обруча. Повторить 2-3 раза каждой рукой. Упражнение можно	«Мой весёлый, звонкий мяч» (2-3 раза).	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

			держат обеими руками, руки у подбородка. Выпрямить руки вперёд, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в и.п. (3-4 раза) 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд за педагогом. Ходьба.	выполнять одновременно всей подгруппой. Дети встают вокруг обруча и по сигналу педагога одновременно кидают мешочек в обруч.		
--	--	--	--	---	--	--

Апрель - занятие №1

Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.	1. И.п. – 2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперёд как можно дальше «Вот как мы растём», вернуться в и.п. (3-4 раза). 3. И.п. – сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться – «Длинные и короткие ноги». (4-5 раз).	Ходьба по гимнастической скамейке, прыгивать с неё. Повторить 3-4 раза Бросание мяча педагогу и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. Педагог регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходят	«Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную). (2-3 раза).	Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише?»
---	--	---	--	--	--	--

			4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно – «Воробушки прыгают» (20-30 сек.)Ходьба в колонне по одному.	подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы выполняли бросок снизу		
--	--	--	---	---	--	--

Апрель - занятие №2

Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или ящики (50X50 см).	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке.	Упражнения с платочком . <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4-6 раз. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка,	Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают в воротики. Расстояние до дуги не менее 5-6 м. Желательно расставить 2-3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2-	«Пузырь». Повторить 2-4 раза.	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.
--	--	--	---	---	-------------------------------	--

			опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3-4 раза для каждой ноги. Бег друг за другом вокруг помещения, платочек в одной руке (15-20 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.	3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.). Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание-выполняют дети все одновременно 4-6 раз. Обратит внимание, чтобы они заняли правильное исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу	
--	--	--	---	---	--

				воспитателя. Стараться прыгать как можно дальше.		
Апрель - занятие №3						
Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.	с погремушкой). Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погребеть погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. Я. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2-3 раза каждой	Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4-6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения. ' Катание мяча друг другу. Повторить 8-12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5-2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого	«Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.

			рукой. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза одной, затем другой рукой. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку. .	плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично. дети не мешали друг другу ползти. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2- 3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не	
--	--	--	---	---	--

				подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.). Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание-выполняют дети все одновременно 4-6 раз. Обратить внимание, чтобы они заняли правильное исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя. Стараться прыгать как можно дальше.		
Апрель - занятие №4						
Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать	По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка,	Ходить и ритмично ударять кубик о	с кубиками И. п.: стоя, ноги немного расставить, в	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в рассыпную и парами.

ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.	кубик. Бег в колонне по одному.	каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз. Упражнение выполнять в спокойном темпе. <i>И. п.:</i> лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола «Показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение - «Спрятать кубики». Повторить 4-5 раз. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях,	выполняют упражнение по одному друг за другом самостоятельно 2-3 раза. Во время ходьбы по доске держать руки в стороны, идти смело, не торопиться. Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно" всей подгруппой 8-12 раз. Воспитатель расставляет детей по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, из-за головы, снизу. Бросок	Повторить 2-3 раза.	
--	--	--	---	---	----------------------------	--

			постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 2-3 раза в каждую сторону. 4.Поскоки на двух ногах на месте (20-30 сек). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.	выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на свое место.		
--	--	--	--	--	--	--

Апрель - занятие №5

Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.	Ходьба и бег в колонне по одному.	с шишками Я. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повторить 3-4 раза. Я. п.: сидя, ноги врозь, руки на	Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок	«Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи). Повторить 2-3 раза.	Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.
---	--	-----------------------------------	--	---	--	--

			коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. Повторить 4-6 раз. Я. п.: стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. Повторить 3-4 раза. Я. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. Поскоки на двух ногах на месте - «Белочки	должен быть энергичным. - Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6-8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.		
--	--	--	---	---	--	--

			прыгают» (20-30 сек) _t шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту, отведенному для метания.			
--	--	--	--	--	--	--

Апрель - занятие №6

Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.	Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, средней величины мяч.	Ходьба и бег с лентой в руке.	с лентой <i>И. п.:</i> стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После нескольких взмахов (4-6 раз) переложить ленту в другую руку и повторить упражнение. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них. По указанию воспитателя наклониться вперед, взять	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть. Повторить упражнение 2-3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время прыгивания со скамейки. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени,	«Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза.	Ходьба, Игра «Кто тише».
--	--	-------------------------------	---	--	--	--------------------------

			ленту. Повторить 3-4 раза. <i>И. п.:</i> лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги. Повторить 3-4 раза. Бег врассыпную по всему помещению (20-30 сек). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.	напоминает детям подготовить руки так, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу-вперед-вверх. Повторить 2-3 раза.		
--	--	--	---	--	--	--

Апрель - занятие №7

Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «Едут автомашины».	с обручем <i>И. п.:</i> стоя, в опущенных руках держат обруч. Поднять обруч вверх над головой,	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по	«Птички в гнездышках». Повторить 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному.
---	---	---	--	--	--	-----------------------------

развитию чувства равновесия и координации движений.	обруча.		потянуться, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза. Я. п.: сидя, ноги вместе, обруч держат обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. Я. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть - «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3-4 раза. Бег врассыпную по всему помещению с обручем, в руках со сменой темпа - «Машины едут	одному друг за другом 2-3 раза. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти. Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога	
--	---------	--	--	---	--

			быстро и медленно» (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.	впереди другой.		
--	--	--	---	-----------------	--	--

Апрель - занятие №8

Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	Мешочки с песком по количеству детей, 2-3 обруча или ящики, 1-2 наклонные доски.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.	с мешочком с песком). 1. <i>Я. п.</i> : стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.</i> : так же. Присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.</i> : лежа на спине, мешочек на голове,	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно, бросая по 2-3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100-120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза.	«Птички в гнездышках». Повторить 3-4 раза.	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.
--	--	---	---	--	--	--

			придерживать его обеими руками, локти прижать к полу (рис. 45). Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-5 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.	Воспитатель подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.		
--	--	--	--	--	--	--

Май - занятие №1

Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную.	с мячом <i>И. п.:</i> стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. <i>//. п.:</i> лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть	Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3-4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2-3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что	«Пузырь» (вариант с бегом). Повторить 3-4 раза.	Ходьба по кругу, взявшись за руки
---	---	---	--	---	--	--

			туловища, опустить. Повторить 4-5 раз. Движение выполнять оживленно. 3: <i>И. п.</i>: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на двух и на одной ноге (20-30 <i>сек</i>). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.	бросать надо как можно дальше. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2-3 раза. Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга. Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5-6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40-50 <i>см</i> лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.	
--	--	--	---	---	--

Май - занятие №2						
Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка	Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.	<i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5. раз. <i>И. п.:</i> стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (рис. 46). Повторить 4-5 раз. <i>И. п.:</i> стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-6 раз. Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20-30 сек). Ходьба	Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5-6 м. Дуги расставлены так, чтобы	«Пузырь» (вариант с бегом). Повторить 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

			между стульев. Поставить стулья на место.	могли проползать сразу 2-3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.		
--	--	--	--	--	--	--

Май - занятие №3

Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.	с платочком <i>И. п.:</i> стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза.	Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2-3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто	«Солнышко и дождик». Повторить 3-4 раза.	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
--	---	---	---	---	---	--

			<i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3-4 раза. , <i>И. п.:</i> лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3-5 раз. Пскоки на месте на двух ногах ((20-30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.	неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не-торопились. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.		
--	--	--	--	---	--	--

Май - занятие №3

Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за	Мячи по количеству детей.	Ходьба и бег в колонне по одному.	<i>И. п.:</i> стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки	Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание	«Солнышко и дождик». Повторить 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».
---	---------------------------	-----------------------------------	--	--	--	---

головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.			вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение. <i>И. п.:</i> лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед - в стороны-назад «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. Поскоки на двух	выполнять всем вместе 4-5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него. Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга <i>на</i> расстоянии 1,5-2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый* в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8-12 раз. Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6-8 раз. На расстоянии 40-50 см на		
--	--	--	---	--	--	--

			ногах на месте (20-25 сек) - «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.	коврике кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.		
--	--	--	---	---	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №5

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	10—12 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	МОНИТОРИНГ День знаний		-			
2 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

3 неделя История Донского края	Занятие №1 Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесии. (стр.23Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.)	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, проводится игра «Пойдем в гости»	Без предмета	1.Ходьба между двумя линиями 2.» Пройдём по дорожке»	«Беги ко мне».	Ходьба стайкой за воспитателем.
	Занятие №2 Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесии. (стр.23Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.)	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, проводится игра «Пойдем в гости»	Без предмета	1.Ходьба между двумя линиями 2.» Пройдём по дорожке»	«Беги ко мне».	Ходьба стайкой за воспитателем.
	Занятие №3 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Найди свой домик»	
4 неделя День дошкольного работника	Занятие №4 Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	«Мама, Папа, Я – спортивная семья»	Прыжки на двух ногах на месте.	Игровое задание «Птички».	Игровое задание «Найдем птичку».

	Занятие №5 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнять задания	С мячом «У бабули в огороде»	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №6 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»	
	Занятие №7, №8 Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (стр.25 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	С кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».
	Занятие №9 На улице Повторение пройденного материала					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ОКТЯБРЬ					

1 неделя Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	Занятие №10 Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (стр.28 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег по кругу	С кубиками. «Собираем урожай»	Ползание с опорой на ладони и колени. В игровой форме: «Доползи до погремушки».	«Быстро в домик».	Игра «Найдем жучка».
	Занятие №11 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (стр.28 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	Занятие №12 Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Догони меня»	
2 неделя История Донского края (Покров	Занятие №13 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (стр.28 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

	Занятие №14 Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. (стр 29 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
	Занятие № 15 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Беги ко мне»	
3 неделя История Карпушек	Занятие №16 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (стр. 30 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше»	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

	Занятие №17 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (стр. 30 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу.	С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
	Занятие №18 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	« Пузырь»	
4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	Занятие №19 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. (стр.31-32 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

	Занятие №20 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	Со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
	Занятие №21 На улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом, на равновесие	«Мой веселый звонкий мяч»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	НОЯБРЬ					
1 неделя День Народного единства <i>История Пензенского Края</i>	Занятие № 22, № 23 Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. (стр 33 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках, короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».

	Занятие №24 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на лазание	«Мыши в кладовой», «Поезд»	
2 неделя История карапушек ПДД «Безопасная дорога – детям»	Занятие №25, №26 Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер (стр.34 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающи е упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок ?».
	Занятие № 27 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Догони мяч», «Наседка и циплята»	
3 неделя Международный день Толерантности. Народные подвижные игры	Занятие № 28, №29 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.(стр.35-36 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающи е упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижно сти по выбору детей.

	Занятие № 30 на улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Кот и мыши», «Найди свой домик»	
4 неделя День матери Правовое просвещение	Занятие № 31, №32 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. (стр.37 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
	Занятие № 33 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Пузырь», «Поймай комара»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ДЕКАБРЬ					

1 неделя День матери Казачки/ День неизвестного солдата	Занятие № 34, 35 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. (стр. 38-39 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика»
	Занятие №36 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание	«Прокати и догони мяч» «Поймай мяч»	
2 неделя Декада инвалидов/ День героев Отечества	Занятие № 37, №38 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. (стр.40 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №39 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Наседка и цыплята», «Пузырь»	

3 неделя День конституции Российской Федерации	Занятие №40, 41 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. (стр.41 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
	Занятие № 42 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Птица и птенчики»	
4неделя Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!»	Занятие № 43 №44 Упражнять детей в беге в рассыпную, развивать ориентировку а прочтранстве, упражнять в ползании, и сохранении равновесия при ходьбе по доске. (стр. 42 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному по сигналу воспитателя	ОРУ со стульчиками	1.»Жучки на бревнышке» 2. «Пройди по мостику»	«Птица и птенчики»	«Найди птенчика»
	Занятие №45 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«По ровненькой дорожке»	
5 неделя	Проект «К нам приходит Новый год!					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ЯНВАРЬ					
1 недел						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом/ ПДД Зимний декадник	Занятие №46, №47 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.(стр 42 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижност и «Найдем птенчика».
	Занятие №48 на улице Закрепление пройденного материала			Упражнение с прыжками, на равновесие	«Наседка и цыплята»	

3 неделя Зимние подвижные игры/ история карапушек	Занятие №49, №50 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. (стр.43-44 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижностью и «Найдем цыпленка?».
	Занятие №51 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Пузырь», «Воробышки и кот»	
4 неделя История Донского края	Занятие №52, №53 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. (стр.45 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №54 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Догони мяч». « Воробышки и кот»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ФЕВРАЛЬ					
1 неделя Акция «Доброе сердце»/ история карапушек	Занятие №55, №56 Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. (стр.50 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
	Занятие №57 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание	« Поезд» «Мышки»	
2 неделя День Российской науки	Занятие №58, №59 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. (стр.51 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».

	Занятие № 60 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Лохматый пес», «Найди свой цвет»	
3 неделя История Донского края	Занятие №61, №62 Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. (стр.52 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	Занятие №63 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Лягушка», «Поезд»	
4 неделя Проект «Защитники Отечества»	Занятие №64, №65 Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии (стр.53 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
	Занятие №66 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Воробышки и кот». «Лягушки»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАРТ					
1 неделя Масленица/ история карапушек	Занятие № 67, №68 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. (стр.54 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №69 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание, прыжки	«Поймай комара», «Кролики»	
2 неделя Проект «Светлый праздник женский день»	Занятие № 70, №71 Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. (стр.56 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. .	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №72 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Найди свой домик», «Лягушки»	

3 неделя Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	Занятие №73, №74 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. (стр.57 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
	Занятие №75 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Лохматый пес», «Кролики»	
4 неделя История Донского края	Занятие №76, №77 Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре (стр.58 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили или поехали в гараж».
	Занятие №78 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на лазание	«По ровненькой дорожке» «Поезд»	

5 неделя День смеха / Зимние подвижные игры	Занятие № 79, №80 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. (стр.54 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №81 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание, прыжки	«Поймай комара», «Кролики»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	АПРЕЛЬ					
1 неделя День здоровья / история карапушек	Занятие №82, №83 Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (стр.60 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».

	Занятие №84 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на ползание, метание мяча	!Кролик», «Найди свой цвет»	
2 неделя День авиации и космонавтики/	Занятие №85, №86 Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (стр.61 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №87 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Поезд», «Тишина»	
3 неделя День Земли. Охрана водных ресурсов. День защиты детей от ЧС	Занятие №88, №89 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.(стр.62 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №90 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками и метание мяча	«Мы топаем ногами», «Кролики»	

4 неделя История Донского края	Занятие №91, №92 Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. (стр.63 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №93 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на лазание	«Сбей кеглю», «Воробышки и кот»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАЙ					

1 неделя Проект «Победный май»	Занятие №94, №95 Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание на равновесие и прыжках. (стр.65 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с кольцом от кольцеброса	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки через шнур	Подвижная игра «Мыши в кладовой».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок»
	Занятие №96 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Воробышки и кот», «Поезд»	
2 неделя День семьи / игра (ФИП)	Занятие №97, №98 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывание мяча друг другу. (стр.66 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу бег в рассыпную и ходьба между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом	Прыжки «Парашутисты»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности
	Занятие №99 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Коршун и наседка»	
3 неделя	МОНИТОРИНГ История карапушек					

4 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					
---------------------------	---	--	--	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №1, №13

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Мониторинг День знаний	.				
2 неделя	Мониторинг Акция «Внимание дети!» по ПДД	.				

3 неделя История Донского края	Занятие №1 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при Подпрыгивании (Стр. 19 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	Без предметов .	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. .
	Занятие №2 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при Подпрыгивании (Стр. 21 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	Без предметов .	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика, расстояние 3-4 м	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. .

	Занятие №3 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками (Стр. 21 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании	Без предмета	1. Игровые упражнения «Не пропусти мяч» 2. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Автомобили»	Игра «Найдём воробышка»
4 неделя День дошкольного работника / Летние подвижные игры	Занятие №4 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . (Стр. 26 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Упражнения в ходьбе и беге чередуются Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями и рук в чередовании с обычной ходьбой
	Занятие №5 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . (Стр. 28 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Упражнения в ходьбе и беге чередуются Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	С мячом	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками Лазание под дугу Прыжки на двух ногах между предметами	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №6 на улице Закрепление. (Стр. 29 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	С мячом	Игровые упражнения с прыжками, ходьбой между предметами, с мячом		
5 неделя День пожилых людей / история карапушек	Занятие №7 Задачи: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (Стр. 30 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Ходьба и бег в чередовании.	С малым обручем	Лазание под шнур Ходьба на носках по доске	«У медведя во бору»	Игра малой подвижност и «Где постучали?»

	Занятие №8 Задачи: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (Стр. 32 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Ходьба и бег в чередовании	С малым обручем	Ходьба по доске Лазание под дугу Прыжки на двух ногах с продвижение в перед	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий
	Занятие №9 на улице задачи: Учить перебрасывать мяч друг другу, развивать ловкость и глазомер, упражнять в прыжках (Стр. 32 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба между предметами		Игровые упражнения «Перебрось- поймай», «Успей поймать»	«Огуречик, огуречик»	Ходьба

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающее упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ОКТАБРЬ						

1 неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	Занятие №10 Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. (Стр. 35 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	Занят. №11 Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед (Стр. 37 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Кот и мыши!»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

	Занятие №12 на улице Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры (Стр. 37 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)			Игровые упражнения с мячом через сетку; на равновесие	«Найди свой цвет»	Ходьба
2 неделя История Донского края (Покров)/ казахи подвижные игры	Занятие №13 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, развивать точность направления движения (Стр. 38 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	ОРУ Без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу	«Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»

3 неделя история карапушек	Занятие №14 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, развивать точность направления движения (Стр. 40 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	ОРУ Без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мяча между предметами	«Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
	Занятие №15 на улице Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; закреплять умение действовать по сигналу (Стр. 40 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий		Игровые упражнения «Подбрось-поймай» «Кто быстрее»	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №16 Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в ползании под дугу	Ходьба в колонне по одному с перешагивание через бруски, чередование ходьбы и бега, построение в круг.	ОРУ С мячом	1. Лазанье под шнур 2. Прокатывание мяча в прямом направлении	«У медведя во бору»	ИМП «Угадай, где спрятано»

	(Стр. 41 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)					
	Занятие №17 Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в ползании под дугу (Стр. 43 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному с перешагивание через бруски, чередование ходьбы и бега, построение в круг.	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору»	ИМП «Угадай, где спрятано»
	Занятие №18 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча, в прыжках с продвижением вперед. (Стр. 43 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба между предметами		«Прокати не урони» «Вдоль дорожки»	«Цветные автомобили »	Ходьба

4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	Занятие №19 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге в рассыпную. Повторить лазанье под дугу, Упражнять в сохранении равновесия. (Стр. 44 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу, ходьба и бег в рассыпную	ОРУ С кеглями	1. Подлезание под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Кот и мыши».	И.М.П. «Угадай, кто позвал?».
	Занятие №20 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге в рассыпную. Повторить лазанье под дугу, Упражнять в сохранении равновесия. (Стр. 46 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу, ходьба и бег в рассыпную	ОРУ С кеглями	1. Лазанье под шнур 2. Прокатывание мяча по дорожке	«Кот и мыши».	И.М.П. «Угадай, кто позвал?».
	Занятие №21 Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивать ловкость и глазомер (Стр. 47 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен		«Подбрось-поймай» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке»	«Ловишки»	Ходьба

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
НОЯБРЬ						
1 неделя День Народного единства	Занятие №22 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (Стр. 49 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи».
	Занятие №23 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (Стр. 50 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи».

	Занятие №24 на улице Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления, змейкой между предметами, сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре. Повторить упражнения в прыжках (Стр. 51 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба с изменением направления, между предметами		«Не попадись» «Поймай мяч»	«Кролики»	Ходьба
2 неделя История карапушек /ПДД	Занятие №25 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. (Стр. 52 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
	Занятие № 26 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. (Стр. 54 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

	Занятие №27 Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнения в прыжках, прокатывание мяча в прямом направлении. (Стр. 54 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба с выполнением заданий		«Не попадись» «Догони мяч»	«Найди себе пару»	Ходьба
3 неделя Международный день толерантности / народные подвижные игры	Занятие №28 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (Стр. 55 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №29 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (Стр. 55 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №30 на улице Упражнять детей в ходьбе между предметами, в прыжках и беге с ускорением (Стр. 57 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, в рассыпную.		«Передай мяч» «Не задень»	«Догони пару»	Ходьба
4 неделя День матери	Занятие №31 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. (Стр. 58 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №32 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. (Стр. 59 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 4. Прыжки на двух ногах до кубика	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №33 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. (Стр. 60 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.		«Пингвины» «Кто дальше»	«Самолеты»	Игра малой подвижностью и по выбору детей

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						

1 неделя День матери Казачки/ День неизвестного солдата	Занятие №34 Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (Стр. 62 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающ и е упражнения с платочком	1. Прыжки через 4-5 брусков 2. Ходьба по шнуру	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	Занятие №35 Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (Стр. 63 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающ и е упражнения с платочком	1.Прыжки через 4-5 брусков 2.Ходьба по шнуру 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

	Занятие №36 на улице Упражнять в ходьбе и бнге между предметами. (Стр. 64 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному между предметами		«Веселые снежки» «Кто быстрее» «Кто дальше бросит»	«У медведя во бору»	Ходьба змейкой между предметами
2 неделя Декада инвалидов/ День героев Отечества	Занятие №37 Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Стр. 65 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общеразвивающ и е упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
	Занятие №38 Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Стр. 67 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общеразвивающ и е упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей

	Занятие №39 на улице Закрепление материала. Учить детей ходить ступающим шагом (Стр. 75 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)			Прыжки - прыжки со скамейки «цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички).	«Кролики», «Самолеты», «Найди пару».	Ходьба
3 неделя История карапушек	Занятие №40 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Стр. 68 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Обще развивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	Занятие №41 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Стр. 70 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающи е упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

	Занятие №42 на улице Упражнять в метании (Стр. 71 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба до предмета и обратно		«Кто дальше?» «Снежная карусель»	«Зайцы и волк»	Ходьба парами
4 неделя Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!» / история карапушек	Занятие №43 Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии (Стр. 72 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка	С кубиками	1. Ползание по гимнастической доске на животе 2. Ходьба по гимнастической скамейке боковым приставным шагом	«Птички и кошка»	Ходьба
	Занятие №44 Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии (Стр. 74 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка	С кубиками	1. Ползание по гимнастической доске на животе 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине 3. Прыжки на двух ногах до предмета 4. Прыжки из обруча вобруч	«Птички и кошка»	Ходьба

	Занятие №45 на улице Повторение пройденного материала (Стр. 74 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и легкий бег между предметами		«Петушки ходят» «Снайперы»	«Цветные автомобили»	Ходьба между предметами
5 неделя	Проект «К нам приходит Новый год!»					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 неделя						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом / ПДД зимний	Занятие №46 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу (Стр. 79 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со мной ведущего, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мяча друг другу	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №47 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу (Стр. 80 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со мной ведущего, бег в рассыпную	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Отбивание мяча одной рукой об пол 3.ходьба на носках между предметами	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №48 на улице Закрепление скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг предмета (Стр. 81 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Небольшая пробежка		«Снежная карусель» «Прыжки к елке»	«Зайцы и волк»	Катание друг друга на санках
3 неделя Зимние подвижные игры / история карапушек	Занятие №49 Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом (Стр. 81 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами Ходьба с перешагиванием	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1. отбивание мяча об пол 2. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба

	Занятие №50 Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом (Стр. 83 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами Ходьба с перешагиванием	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1.Прокатывание мячей друг другу 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба
	Занятие №51 на улице Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании на дальность (Стр. 84 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Становятся в круг, по сигналу прыжки в середину.		«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни- не задень»	По выбору детей	Катание на санках
4 неделя История Донского края	Занятие №52 Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять подлезание под шнур. (Стр. 84 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Лазанье под шнур боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №53 Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять подлезание под шнур. (Стр. 86 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье под шнур боком и прямо 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №54 на улице Упражнять в ходьбе и беге между предметами, прокатывании обручей (Стр. 43 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег между предметами		«Прокати не урони» «Вдоль дорожки»	«Цветные автомобили»	Ходьба

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающее упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ФЕВРАЛЬ						

1 неделя История карапушек	Занятие №55 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур.(Стр. 88 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом 2. Прыжки через бруски	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности по выбору
	Занятие №56 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу(Стр. 89 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения Без предмета	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки через шнур, 3. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
	Занятие №57 на улице Повторить метание в цель (Стр. 90 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба вокруг предметов		«Змейкой между санками» «Добрось до кегли»		Катание на санках

2 неделя День Российской науки	Занятие №58 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Стр. 91 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
	Занятие №59 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. (Стр. 92 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет

	Занятие №60 на улице Повторить игровые упражнения с бегом, прыжки(Стр. 93 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Игровое упражнение «Метелица»		«Покружись» «Кто дальше бросит»		Катание на санках
3 неделя История Донского края	Занятие №61 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.(Стр. 93 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышек и автомобиль» .	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №62 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, метание в цель, прыжки (Стр. 95 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышек и автомобиль» .	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №63 на улице Упражнять детей в метании на дальность (Стр. 95 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)			«Кто дальше бросит» «Найдем снегурочку»		Катание на санках. Ходьба между предметами на участке
4 неделя Проект «Защитники Отечества»	Занятие №64 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами (Стр. 96 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет).	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба с перешагиванием	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №65 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. (Стр. 97 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №66 на улице Развивать ловкость и глазомер при метании. Повторить игровые упражнения (Стр. 98 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба		«Точно в цель» «Тунель»		«Найдем зайку»
--	---	--------	--	----------------------------	--	----------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						
1 неделя Масленица / история карапушек	Занятие №67 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 99 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному по кругу Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».

	Занятие №68 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 101 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному по кругу Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1.Ходьба и бег по наклонной доске 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности и «Найди и промолчи».
	Занятие №69 на улице Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу (Стр. 101 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Игровое упражнение «Ловишки»		«Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю»	«Зайка беленький	Игра «Найдем зайку»

2 неделя Проект «Светлый праздник – женский день»	Занятие №70 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную (Стр. 102 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №71 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу (Стр. 104 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 3.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №72 на улице Упражнять детей в ходьбе , чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин в чередовании с ходьбой (Стр. 104 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба с перепрыгиванием через шнур. Бег в умеренном темпе до 1 мин.		«подбрось – поймай» «Прокати не задень»	«Лошадки»	ИМП «Угадай кто кричит?»
3 недели Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	Занятие №73 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 105 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.

	Занятие №74 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предмета 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Автомобили».	Игра малой подвижност и.
	Занятие №75 на улице Упражнять детей в беге на выносливость; ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе 1 минуту. Ходьба между предметами		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку»	«Самолеты»	ИМП по выбору

4 неделя История Донского края	Занятие №76 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 108 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба боком приставным шагом по доске лежащей на полу 3. Прыжки через 5-6 шнуров	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Игра малой подвижностью и «Найдем зайку».
	Занятие №77 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке (Стр. 110 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижностью и «Найдем зайку».

	Занятие №78 на улице Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках (Стр. 110 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу широкий шаг и короткий		«Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята»	«Охотник И зайцы».	Ходьба в колонне по одному
5 неделя / День смеха / Спортивные игры	Занятие №79 Повторение Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 105 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.

	Занятие №80 Повторение Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предмета 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.
	Занятие №81 на улице Упражнять детей в беге на выносливость; ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе 1 минуту. Ходьба между предметами		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку»	«Самолеты»	ИМП по выбору

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 неделя День здоровья / история карапушек	Занятие №82 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. (Стр. 112 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия Шагом с мешочком на голове	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	Занятие №83 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. (Стр. 114 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

	Занятие №84 на улице Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; прокатывание обручей. Повторить упражнения с мячами (Стр. 114 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному и бег в рассыпную по сигналу находят свое место в колонне		«Прокати и поймай» «Сбей кеглю»	«У медведя во бору»	ИМП по выбору
2 неделя День авиации и космонавтики	Занятие №85 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. (Стр. 115 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Занятие №86 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. (Стр. 115 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мячей в вертикальную цель 3. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
Занятие №87 на улице Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры (Стр. 117 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом в обратную сторону. Ходьба и бег врассыпную		«По дорожке» «Не задень» «Перепрыгни не задень»	«Воробышки и автомобиль»	«Найди воробышка»

3 неделя День Земли. Охрана водных ресурсов. / День защиты детей от ЧС	Занятие №88 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Стр. 118 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №89 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Стр. 120 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №90 на улице Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер (Стр. 120 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Аист», «Лягушки»		«Успей поймать» «Подбрось- поймай»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному
4 неделя Ознакомление с Донским краем.	Занятие №91 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 121 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №92 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 123 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с приседанием на середине 2. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №93 на улице Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывание мяча (Стр. 123 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами, высоко поднимая колени, бег в рассыпную		«Пробеги - не задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»	«Догони пару»	ИМП по выбору
--	---	---	--	---	---------------	---------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАЙ						
1 неделя Проект «Победный май»	Занятие №94 Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. (Стр. 124 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

2 неделя День семьи / Игра (ФИП)	Занятие №95 Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками (Стр. 126 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным боковым шагом, с приседанием на середине 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижностью.
	Занятие №96 на улице Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом (Стр. 126 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски. Ходьба и бег в распынную.		«Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги – не задень»	«Совушка»	ИМП по выбору
	Занятие №97 Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Стр. 127 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу.	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижностью и по выбору детей.

	Занятие №98 Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Стр. 129 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижностью и по выбору детей.
	Занятие №99 на улице Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьба и бег по кругу. Повторить занятия с бегом и прыжками (Стр. 129 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу «Зайки», «Петушки»		«Попади в корзину» «Подбрось- поймай»	«Удочка»	ИМП по выбору
3 недел	МОНИТОРИНГ Выпуск детей в школу					
4 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №7, №9

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	МОНИТОРИНГ День Знаний					
2 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					
3 неделя История Донского края	Занятие №1 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча (Стр. 15 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному на носках, бег врассыпную, перестроение в колонну по два в движении	ОРУ без предмета	1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через бруски 2 Прыжки на двух тногах с продвижением вперед 3 Перебрасывание мячей друг другу	«Мышеловка»	Игра малой подвижност и (ИМП) «У кого мяч?»

Занятие №2 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча (Стр. 17 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному на носках, бег врассыпную, перестроение в колонну по два в движении	ОРУ без предмета	1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через бруски 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами 3 Броски мяча о пол между шеренгами и ловля его двумя руками	«Мышеловка»	Игра малой подвижност и (ИМП) «У кого мяч?»
Занятие №3 на улице Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках (Стр. 17 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построении в шеренгу, игровое упражнение «Быстро в колонну»		«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	«Ловишки»	Игра малой подвижност и (ИМП) «У кого мяч?»

4 неделя / День дошкольного работника/ ФИП Летние подвижные игры	Занятие №4 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. (Стр. 21 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №5 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. (Стр. 23 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №6 на улице Повторить бег продолжительность до 1 мин, упражнения в прыжках. Развивать глазомер, координацию движений. (Стр. 24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному на носках, переход в бег до 1 мин		«Не попадись» «Мяч в сетку»	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному между предметами
5 неделя День пожилых людей /	Занятие № 7 Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. (Стр. 24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнение м упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

	Занятие № 8 Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. (Стр. 26 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 4 м	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
	Занятие №9 на улице Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер (Стр. 26 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, бег до 1 мин, ходьба в рассыпную		«Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»		Ходьба между предметами

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
Октябрь						

1 неделя Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	Занятие №10 Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. (Стр. 28 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц»	И.М.П «Найди и промолчи»
	Занятие №11 Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. (Стр. 29 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Передача мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц»	И.М.П «Найди и промолчи»

	Занятие №12 на улице Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках (Стр. 29 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1 мин, переход на ходьбу		«Передай мяч»	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя История Донского края (Покров) / ФИП Казахи подвижные игры	Занятие №13 Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу(Стр. 30 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному по сигналу поворот в другую сторону, бег с перешагиванием через бруски.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Не оставайся на полу»	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №14 Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу(Стр. 32 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному по сигналу поворот в другую сторону, бег с перешагиванием через бруски.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 3 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с переолзанием через препятствие	«Не оставайся на полу»	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №15 на улице Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (Стр. 32 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному на носках, переход на бег в умеренном темпе до 1 мин и на ходьбу		«Проведи мяч» «Мяч водящему» «Не попадись»	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному

3 неделя Международный день толерантности/ История карпушек	Занятие №16 Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. (Стр. 33 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе и быстром. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Подлезание под дугу прямо и боком 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №17 Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. (Стр. 34 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе и быстром. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №18 на улице Упрожнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге до 1 мин познакомить с игрой бадминтон, повторить игровые упражнения с прыжками (Стр. 35 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег с перешагиванием через предметы, бег в среднем темпе до 1 мин		«Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким»(эстафета)		Ходьба в колонне по одному
4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	Занятие №19 Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. (Стр. 35 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине перешагнуть через предмет, сойти со скамейки 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие	«Гуси-лебеди»	И.М.П. «Летает не летает»

	Занятие №20 Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. (Стр. 37 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, сойти со скамейки 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие	«Гуси-лебеди»	И.М.П. «Летает не летает»
	Занятие №21 на улице Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники» (Стр. 37 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в умеренном темпе До 1,5 мин, ходьба в рассыпную		«Посадка картофеля» «Попади в корзину»	«Ловишки – перебежки»	ИМП «Затейники»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	4	17-18	3-	
Ноябрь						

1 неделя История Донского края/ День Народного единства	Занятие №22 Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. (Стр. 39 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг переда мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Занятие №23 Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. (Стр. 41 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.	ОРУ с малым мячом	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге 3.Перебрасывание мяча двумя руками друг другу из-за головы	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	Занятие №24 на улице Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках (Стр. 41 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в среднем темпе до 1 мин, переход в ходьбу врассыпную		«Мяч о стенку» «Не задень» «Поймай мяч»	«Мышеловка»	ИМП «Угадай по голосу»
2 неделя История карапушек / ПДД	Занятие №25 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 (Стр. 42 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Перестроение в колонну по трое	ОРУ Без предмета	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей

	Занятие №26 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 (Стр. 43 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Перестроение в колонну по трое	ОРУ Без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой 3. Отбивание мяча о землю в ходьбе	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей
	Занятие №27 на улице Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движения, развивать ловкость в игровом задании с мячом. (Стр. 43 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному по сигналу переход в бег с перешагивание через шнуры, ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу		«Мяч водящему» «По мостику»	«Ловишки с лентами»	ИМП «Затейники»

3 неделя Международный день толерантности/ ФИП Народные игры	Занятие №28 Повторить ходьбу с изменением темпа движения; бег между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом (Стр. 44 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения. Бег между предметами	ОРУ с большим мячом	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 2. Пролезание в обруч прямо и боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №29 Повторить ходьбу с изменением темпа движения; бег между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом (Стр. 45 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения. Бег между предметами	ОРУ с большим мячом	1. Ведение мяча в ходьбе 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Ходьба на носках между набивными мячами	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №30 на улице Упражнять в беге, развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом (Стр. 45 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин; ходьба враспынную		«Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень»	«Ловишки парами»	ИМП «Летает- не летает»

4 неделя День матери / Правовое просвещение	Занятие №31 Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. (Стр. 46 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	Занятие №32 Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. (Стр. 47 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур боком и прямо 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге 3. Ходьба между предметами на носках	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	Занятие №33 на улице Повторить бег с преодолением препятствий, игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом (Стр. 47 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, бег с перешагиванием через препятствия		«Мяч о стенку» «Ловишки- перебежки»	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	4	17-18	3-	
Декабрь						
1 неделя День матери Казачки/ День неизвестного солдата	Занятие №34 Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; повторить перебрасывание мяча (Стр. 48 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку , ходьба боком, приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через бруски 3. Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу стоя в шеренге	«Ловишки с лентами»	ИМП «Сделай фигуру».

Занятие №35 Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; повторить перебрасывание мяча (Стр. 49 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку , с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами 3. Переброска мяча друг другу стоя в шеренге любым способом	«Ловишки с лентами»	ИМП «Сделай фигуру».
Занятие №36 Разучит игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании (Стр. 50 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба между постройками на участке в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную		«Кто дальше бросит» «Не задень»	«Мороз Красный нос»	ходьба

2 неделя Декада инвалидов/ День героев Отечества	Занятие №37 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. (Стр. 51 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному с ускорением темпа и перестроением в круг. Ходьба и бег по кругу чередуются	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его 3. Ползание на четвереньках между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	Занятие №38 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. (Стр. 52 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному с ускорением темпа и перестроением в круг. Ходьба и бег по кругу чередуются	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его 3. Ползание на четвереньках между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №39 Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель (Стр. 52 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель		1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 неделя День Конституции РФ / ФИП	Занятие №40 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. (Стр. 53 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

4 неделя История карапушек	Занятие №41 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. (Стр. 54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу с хлопком в ладоши 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	Занятие №42 на улице Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. (Стр. 54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)			1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки		Ходьба между кеглями,
	Занятие №43 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. (Стр. 55 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу повороты вправо влево по ходу движения. ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному

5 неделя	Занятие №44 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. (Стр. 57 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу повороты вправо влево по ходу движения. ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку разноименными способами Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен	«Хитрая лиса»	ИМП по выбору
	Занятие №45 на улице Повторить передвижение скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие (Стр. 57 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в среднем темпе между предметами не разрывая цепочку		«Пробеги не задень» «По дорожке» Игровые упражнения с шайбой	«Мы веселые ребята»	Ходьба умеренным темпом в колонне по одному
	К нам приходит Новый год!					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

Январь						
1 неделя						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом / ПДД	Занятие №46 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой (Стр. 61 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	Общеразвивающие упражнения с веревкой	Прыжки в длину с места Проползание на четвереньках под дугами, прокатывая мяч Броски мяча вверх	Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе
	Занятие №47 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой (Стр. 63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	Общеразвивающие упражнения с веревкой	Прыжки в длину с места Проползание на четвереньках под дугами, между предметами Перебрасывание мяча друг другу с низу	Подвижная игра «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе

	Занятие №48 на улице Закреплять навык передвижения скользящим шагом разучить игровые упражнения с бегом и метанием (Стр. 63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Катание на санках и ходьба скользящим шагом по подгруппам		«Кто быстрее» «Пробеги не задень»	«Карусель»	ИМП «Найдем зайца»
3 неделя ФИП Зимние подвижные игры/ История карапушек	Занятие №49 Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии (Стр. 63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с выполнением заданий, ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди Пролезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Занятие №50 Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии (Стр. 64 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с выполнением заданий, ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками и ловля после отскока о пол Пролезание в обруч правым и левым боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	Занятие №51 на улице Закрепить навык скользящего шага, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность (Стр. 65 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба скользящим шагом с соблюдением дистанции		«Пробеги не задень» «Кто дальше бросит»	«Мороз Красный нос»	Ходьба змейкой между предметами
4 недели История Донского края	Занятие №52 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (Стр. 65 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; затем в круг Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с обручем	Лазанье на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №53 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (Стр. 66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; затем в круг Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с обручем	Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба на четвертой рейке в сторону Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки на двух ногах через шнур Ведение мяча до обозначенного места	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №54 на улице Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (Стр. 66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба скользящим шагом		«По местам» «С горки» «Кто дальше бросит»	«Карусель»	Ходьба
--	--	-------------------------	--	---	------------	--------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя История карапушек/ Акция «Доброе сердце»	Занятие №55 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. (Стр. 68 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному бег до 1мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	ИМП по выбору

	Занятие №56 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. (Стр. 69 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1. Бег по гимнастической скамейке 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски правым и левым боком 3. Забрасывание мячей в корзину от груди	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	ИМП по выбору
	Занятие №57 на улице Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. (Стр. 69 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,		4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

2 неделя День Российской науки / ФИП Экологические игры	Занятие №58 Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. (Стр. 70 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Подлезание под дугу	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
	Занятие №59 Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. (Стр. 71 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча одной рукой и ловля другой после отскока о пол Ползание на четвереньках между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

	Занятие №60 Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (Стр. 71 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу выполнение различных упражнений		«Кто дальше». «Кто быстрее».	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 неделя История Донского края	Занятие №61 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. (Стр. 71 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. .	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №62 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. (Стр. 72 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. .	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. Ходьба на носках между кеглями 4. Прыжки на двух ногах через шнуры	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №63 Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. (Стр. 73 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне		1.«Точно в круг». 2.«Кто дальше».	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой
4 недели Проект «Защитники Отечества»	Занятие №64 Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. (Стр. 73 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег в среднем темпе до 1 мин ходьба враспынную	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

	Занятие №65 Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. (Стр. 74 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег в среднем темпе до 1 мин ходьба врассыпную	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами 4. Бросание мяча вверх ловля его одной рукой	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
	Занятие №66 на улице Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. (Стр. 74 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий		«Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	ИМП по выбору

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

МАРТ

1 неделя Масленица/ История карапушек	Занятие №67 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. (Стр. 76 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

	Занятие №68 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. (Стр. 77 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока с хлопком	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
	Занятие №69 на улице Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу развивать ловкость и глазомер, (Стр. 78 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба , непрерывный бег за воспитателем (до 1 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.		1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Горелки	игра малой подвижности «Летает — не летает».

2 неделя Апрель «Светлый праздник- женский день!»	Занятие №70 Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями (Стр. 79 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Эстафета с мячом
	Занятие №71 Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями (Стр. 80Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель 3. Ползание на четвереньках между кеглями «Кто быстрее доползет до кегли»	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Эстафета с мячом

	Занятие №72 на улице Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Стр. 80 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному(20с) с переходом на бег(30с) чередование		1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». 3. «Ловкие ребята»	Подвижная игра «Карусель».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	Занятие №73 Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. (Стр. 81 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	ходьба и бег со сменой темпа. Ходьба и бег в рассыпную .	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки правым (левым) боком через шнур	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №74 Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. (Стр. 82 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	ходьба и бег со сменой темпа. Ходьба и бег в рассыпную .	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №75 на улице Упражнять детей в беге на дистанцию 10 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. (Стр. 83 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,		1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Эстафета с большим мячом — «Быстро передай».	ИМП «Угадай по голосу»

4 неделя История Донского края	Занятие №76 Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. (Стр. 83 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур боком 3. Ходьба на носках между набивными мячами	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	Занятие №77 Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. (Стр. 84 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Ходьба с перешагиванием через предметы	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	Занятие №78 на улице Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. (Стр. 85 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Упражнение в беге на скорость		1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра Удочка	Эстафета с мячом.
5 неделя День смеха / ФИП Спортивные игры	Занятие №79 Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. (Стр. 81 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	ходьба и бег со сменой темпа. Ходьба и бег в рассыпную .	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки правым (левым) боком через шнур	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №80 Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. (Стр. 82 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	ходьба и бег со сменой темпа. Ходьба и бег в рассыпную .	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №81 на улице Упражнять детей в беге на дистанцию 10 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. (Стр. 83 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 10 м,		1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Эстафета с большим мячом — «Быстро передай».	ИМП «Угадай по голосу»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						

1 неделя День здоровья / История карапушек	Занятие № 82 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. (Стр. 86 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1.Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски 3.Бросание мяча двумя руками из-за головы, стоя в ширенгах	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» .
	Занятие № 83 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. (Стр. 86 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через предмет 3.Броски мяча вверх одной рукой ловля двумя	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному .

	Занятие №84 на улице Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. (Стр. 87 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег в чередовании: 10м- ходьба, 10м-бег		Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».		Ходьба в колонне по одному
2 неделя День авиации и космонавтики/ ФИП Сюжетно- ролевые игры	Занятие №85 Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них(Стр. 88 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Общеразвива ющие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра Ловишки- перебежки.	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №86 Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них(Стр. 89 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Общеразвива ющие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра Ловишки- перебежки.	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №87 на улице Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Стр. 89 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 1,5 мин между предметами		1. «Пройди — не задень 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 неделя День Земли. Охрана водных ресурсов/ День защиты детей от ЧС	Занятие №88 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. (Стр. 89 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. .

	Занятие №89 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. (Стр. 91 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по гимнастической перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. .
	Занятие №90 улица Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом. (Стр. 89 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 шеренги, челночный бег, ходьба в колонне по одному		1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

4 неделя История Донского края	Занятие №91 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. (Стр. 91 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	Занятие №92 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. (Стр. 93 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через шнур 3. Ходьба на носках между предметами	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	Занятие №93 Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. (Стр. 93 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «С кочки на кочку	Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 неделя Проект «Победный май»	Занятие №94 Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. (Стр. 94 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча о стену	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?».

Занятие №95 Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. (Стр. 95 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно правая и левая нога	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?». .
Занятие №96 улица Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. (Стр. 93 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).		4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному

2 неделя День семьи/ 4Д игра	Занятие №97 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. (Стр. 96 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ;	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Занятие №98 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. (Стр. 97 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Забрасывания мяча в корзину 3. Лазанье под дугу	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Занятие №99 улица упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. (Стр. 97 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 1,5 мин (в чередовании с ходьбой).		«Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному

3 неделя	МОНИТОРИНГ Выпуск детей в школу.					
4 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №8, №10

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	МОНИТОРИНГ День знаний					
2 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

3 неделя История Донского края	Занятие №1 Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. (Стр.9 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ .	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.
--------------------------------	--	---	-------	--	--------------------------	-----------------------------

	Занятие №2 Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. (Стр.10 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке боком , перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий – перешагивание через мяч). Руки за голову или на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт, расстояние между шнурами 40 см) 3. Пребрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3м) по 12-13 р.	Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному..
	Занятие №3 День радости: «Карапухи в гостях у детей	Конспект				

4 неделя День дошкольного работника / ФИП Летние подвижные игры	Занятие №4 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движения в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур (Стр.11 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны	ОРУ с флажками	Прыжки с доставанием до предмета Перебрасывание мяча через шнур Лазанье под шнур	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности (ИМП) «Летает-не летает»
	Занятие №5 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движения в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур (Стр.13 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны	ОРУ с флажками	Прыжки на двух ногах между предметами Перебрасывание мяча друг другу Упражнение в ползании-«крокодил»	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности (ИМП) «Летает-не летает»

	Занятие №6 улица Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча друг другу; развивать внимание и быстроту движений (Стр.14 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу		«Быстром встань в колонну» «Прокати обруч»	«Совушки»	ИМП «Великаны и гномы»
5 неделя День пожилых людей / История карпушек	Занятие №7 Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. (Стр.15 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №8 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42 Знакомим с основными движениями	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
	Занятие №9 Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнять в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта» (Стр.18 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег до 1 мин, переход на ходьбу и построение в круг		«Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»		Игра «Фигуры»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 неделя	Занятие №10 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.

2 неделя История Донского края (Покров) / ФИП	мячом, (Стр.20 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	преодолением препятствий		руками. с хлопком в ладоши		
	Занятие №11 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42 Разучиваем основные движения	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
	Занятие №12 улица Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках (Стр.22 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски.		Игровые упражнения «Перебрось — поймай», «Не попадись».	Подвижная игра «Фигуры».	
	Занятие №13 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. (Стр.22 Пензулаева Л.И Физическая культура в	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу».	И.М.П. «Эхо».

	детском саду 6-7 лет)					
	Занятие №14 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42 Закрепление темы	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
	Занятие №15 Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. (Стр.24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).		Игровые упражнения «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя История карапушек	Занятие №16 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Стр.24 Пензулаева Л.И	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе до 1,5 мин	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка».	И.М.П. «Летает — не летает».

	Физическая культура в детском саду 6-7 лет)					
	Занятие №17 История Карпушек Конспект	День Радости «Чудеса в Малых карпушках»				
	Занятие №18 Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. (Стр.26 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.		Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная)	Занятие №19 Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. (Стр.27 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движенияБег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №20 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет»стр 107 Знакомим с основными движениями	БТИ «Времена года» СМИ «Тетушка Осень»				
	Занятие №21 улица Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча (Стр.28 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе до 2 мин, переход на ходьбу		«Лягушки» «Не попадись»	«Ловишки с лентами»	ИМП «Эхо»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1 неделя История Донского края/	Занятие №22 Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. (Стр.29 Пензулаева Л.И	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ без предмета	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры Эстафета с мячом «Мяч	Подвижная игра «Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?

	Физическая культура в детском саду 6-7 лет)			водящему». (см. стр. 31)		
	Занятие №23 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет»стр 107 Продолжаем разучить основные движения по теме	БТИ «Времена года» СМИ «Тетушка Осень»				
	Занятие №24 улица Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. (Стр.32 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).		Игровые упражнения «Мяч о стенку». «Будь ловким».	Подвижная игра «Мышеловка».	ИМП «Заиейники»

2 неделя История карапушек/ Осенний декадник ПДД	Занятие №25 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (Стр.32 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук	ОРУ со скакалкой	1Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3 Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба
	Занятие №26 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (Стр.34Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).		1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3.Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру).	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба
	Занятие №27 История Карапушек» Конспект	День здоровья «Вперед- к победе»				

3 неделя Международный день толерантности / ФИП Народные подвижные игры	Занятие №28 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. (Стр.34Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении Лазанье под дугу Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	Занятие №29 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48 Знакомим с основными движениями	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				
	Занятие №30 улица Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. (Стр.36Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход		<i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему»	Подвижная игра «По местам».	Ходьба в колонне по одному.

		на обычную ходьбу.				
4 неделя День матери / Правовое просвещение	Занятие №31 Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие (Стр.37Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	ОРУ без предмета	1 Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №32 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48 Продолжаем знакомить с основными движениями	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				
	Занятие №33улица Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя		Игровые упражнения 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.

	правой и левой ногой, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. (Стр.39 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас-сыпную.				
--	--	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи- тельная часть
			Общеразвиваю- щие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 неделя День матери Казачки/ День неизвестного солдата	Занятие №34 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Стр.40 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	ОРУ в парах	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №35 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				

	Закрепляем основные движения по теме					
	Занятие №36 улица Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. . (Стр.41 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе(продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя Декада инвалидов/ День героев Отечества	Занятие №37 Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. (Стр.42 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом,	ОРУ без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».

		руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.				
Занятие №38 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116 Разучиваем основные движения по теме	Занятие №1Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»					
Занятие №39 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. (Стр.43 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.		Игровые упражнения «Пройди — не урони». «Из кружка в кружок».	Игровое упражнение «Стой!».	Ходьба в колонне по одному.	

3 неделя День Конституции РФ / ФИП Игры экспериментирования	Занятие №40 Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. (Стр.45 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №41 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116 Продолжаем разучить основные движения по теме	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»				
	Занятие №42 улица Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. (Стр.46 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.		Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони».	Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Игра малой подвижности по выбору детей.

4 неделя История карапушек / Экономическое воспитание	Занятие №43 Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. (Стр.467Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере-строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	ОРУ без предмета	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь») выполняется поточным способом (2-3 раза).	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижно сти «Эхо».
	Занятие №44 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116 Закрепляем тему	Занятие №1Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»				
	Занятие №45улица Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. (Стр.46 Пензулаева Л.И Физическая культура в	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.		Игровые упражнения «Точный пас».. «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи».		Игра малой подвижно сти «Эхо».

	детском саду 6-7 лет)					
5 неделя	« К нам приходит Новый год!»					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 неделя						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом / ПДД	Занятие №46 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке (Стр.52 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнение заданий; ходьба и бег в рассыпную	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча друг другу «Поймай мяч» Ползание на четвереньках толкая мяч	«Совушки»	ходьба

3 недели История карапушек / ФИП Зимние подвижные игры	Занятие №47 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке (Стр.53 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнение заданий; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места Бросание мяча о стенку Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	«Совушки»	ходьба
	Занятие №48 улица Повторить игровые упражнения «Снежная королева»; игровые упражнения на метание, с прыжками (Стр.54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровые упражнения «Снежная королева»		«Кто дальше бросит» «Веселые воробышки»	«Два мороза»	Ходьба в умеренно м темпе между предмета ми
	Занятие №49. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур (Стр.54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания ; ходьба и бег врассыпную. Ходьба с перестроением в 3 колонны	ОРУ с мячом	Подбрасывание мяча вверх одной рукой ловля двумя руками Лазание под шнур боком Ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №50 История Карапушек»	Досуг «Игры для друзей»				

4 неделя История Донского края	Конспект					
	Занятие №51 улица Упражнять в ходьбе между предметами; повторить катание на санках (Стр.56 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровые упражнения «Хоккеисты»		Катание на санках	Подвижная игра «Два мороза»	Ходьба в колонне по одному между предмета ми.
	Занятие №52 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. (Стр.57 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.	Подвижная игра «Паук и мухи»	Игра малой подвижно сти по выбору детей
	Занятие №53 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр165 Разучиваем основные движения по теме	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «В поисках сокровищ» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Звон золотых монет»				
	Занятие №54 улица Повторить ходьбу между постройками; упражнять в	Ходьба в колонне по одному межд постройками; ходьба и		«По ледяной дорожке» «По местам»	«Поезд»	

	скользящем шаге; разучить игру «По местам» (Стр.58 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	бег врассыпную				
--	--	----------------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя История карапушек/ Акция «Лобное сражение»	Занятие №55 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Стр.59 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному	ОРУ с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №56 История Карапушек» Конспект	День здоровья «Снежные забавы»				

2 неделя День Российской науки / ФИП Экологические игры	Занятие №57 улица Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. (Стр.60 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!»		Игровые упражнения 1.«Точная подача». 2.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Два Мороза».	
	Занятие №58 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). (Стр.61 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палками	Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №59 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр165 Продолжаем разучивать основные движения по теме	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «В поисках сокровищ» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Звон золотых монет»				

	Занятие №60 улица Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Стр.62 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру		<i>Игровые упражнения</i> «Гонки санок». «Пас на клюшку».	Игра «Затейники».	
3 неделя История Донского края	Занятие №61 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. (Стр.63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи	Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №62 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр165	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «В поисках сокровищ» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Звон золотых монет»				

4 неделя Проект «Защитники Отечества»	Закрепляем тему					
	Занятие №63 улица Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Стр.64 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.		«Гонка санок». «Загони шайбу».	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №64 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки (Стр.65 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места	ОРУ с мячом	Ползание на четвереньках между предметами Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки из обруча в обруч	«Жуки»	ИМП «Угадай, чей голосок»
	Занятие №65 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки (Стр.66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места	ОРУ с мячом	Лазанье на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Эстафета с мячом «Передал- садись»	ИМП «Угадай, чей голосок»
	Занятие №66 улица Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий «Найди свой	Ходьба с выполнением заданий «Найди свой		«Не попадись»	«Карусель»	

	цвет»; повторить игровые задания с метанием прыжками (Стр.66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7л	цвет»				
--	--	-------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 неделя Масленица / История карапушек	Занятие №67 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. (Стр.72 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхллит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). 3. Эстафета с мячом	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

				«Передача мяча в шеренге».		
	Занятие №68 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170е движения по теме Разучиваем основны	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
	Занятие №69 улица Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. (Стр.73 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м)		Игровые упражнения Игра «Лягушки в болоте». «Мяч о стенку».	Игра «Совушка».	Игра малой подвижности.
2 неделя «Светлый праздник Масленица»	Занятие №70 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. (Стр.74 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.

				Прыжки через короткую скакалку.		
	Занятие №71 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170 Продолжаем разучивать основные движения по теме	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
	Занятие №72улица Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. (Стр.75 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».		Игра «Охотники и утки».	Игра «Тихо — громко».	
3 неделя Весенний декадник по ПДД «Погода и природа»	Занятие №73 Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с палкой	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.

	(Стр.76 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)					
	Занятие №74 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170 Закрепляем тему	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
	Занятие №75 улица Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Стр.78 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Кто скорее до мяча»..		Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Подвижная игра «Горелки».	Игра «Эхо».
4 неделя История Донского края	Занятие №76 Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Стр.79 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ без предмета	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижно сти по выбору детей.
	Занятие №77 История Карапушек» Конспект	День радости «Вот что значит настоящий, верный друг»				
		Занятие №.78улица	Игровое упражнение		Игровые упражнения	Подвижная игра.

	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. (Стр.80 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Салки — перебежки».		«Передача мяча в колонне». «Удочка» (с прыжками)	Игра «Горелки».	Игра малой подвижности по выбору детей
5 неделя День смеха / ФИП Спортивные игры	Занятие №79 Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Стр.76 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с палкой	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.
	Занятие №80 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 63 Разучиваем основные движения	Большая тематическая игра(БТИ) «Ученические принадлежности» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Приключения цветных карандашей на большом письменном столе»				
	Занятие №81 улица Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Кто скорее до мяча»..		Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Подвижная игра «Горелки».	Игра «Эхо».

	(Стр.78 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)					
--	---	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 неделя День здоровья История карапушек	Занятие №82 Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. (Стр.81 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.	ОРУ с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах.	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №83 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 63 Продолжаем разучивать	Большая тематическая игра(БТИ) «Ученические принадлежности» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Приключения цветных карандашей на большом письменном столе»				
	Занятие №84 Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем		Игровые упражнения «Перешагни — не задень».	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности

	(Стр.82 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.		«С кочки на кочку».		«Велика ны и гномы».
2 неделя День авиации и космонавтики/ ФИП Сюжетно- ролевые игры	Занятие №85 Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу (Стр.83 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №86 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 63 Закрепляем тему	Большая тематическая игра(БТИ) «Ученические принадлежности» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Приключения цветных карандашей на большом письменном столе»				
	Занятие №87 Повторить игровое задание с	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по		Игровые упражнения «Пас ногой».	Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне

	ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. (Стр.84 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются		«Пингвины».		по одному.
3 неделя День Земли. Охрана водных ресурсов / День защиты детей от ЧС	Занятие №88 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. (Стр.84 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предмета	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №89 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 58 Разучиваем основные движения	Занятие №2 Большая тематическая игра(БТИ) «Весна красна» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Жизнь весенних стебельков»				

	Занятие №90 улица Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. (Стр.86 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».		Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч».	Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя История Донского края	Занятие №91 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. (Стр.87 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровое задание «По местам».	ОРУ на гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №92 История Карапушек» Конспект	День дружбы «Ты да я, да мы с тобой»				
	Занятие №93 улица Повторить игровые задания с бегом и ходьбой; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. (Стр.88 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровое задание «Ров справа»		«Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Лягушки на болоте» «Горелки»	ИМП «Великаны и гномы»

Н е	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключи
-----	--------	---------------	----------------	---------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Пользительная часть
МАЙ						
1 неделя Проект «Победный май»	Занятие №94 Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. (Стр.88 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.	ОРУ с обручем	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	Занятие №95 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 58 Продолжаем разучивать основные движения	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Весна красна» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Жизнь весенних стебельков»				
	Занятие №96 улица Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить		Игровые упражнения «Пас на ходу». «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.	Игра по выбору детей.	

	другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. (Стр.90 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	бег.				
2 неделя День семьи / 4Д игра	Занятие №97 Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. (Стр.90 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	Занятие №98 История Карапушек» Конспект	День примирения.				
	Занятие №99 Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках (Стр.92 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, в чередовании; бег врассыпную.		Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч» «Пас друг другу».	Игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	МОНИТОРИНГ Выпуск детей в школу					

4 недели	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					
----------	--	--	--	--	--	--

3.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке начальных и итоговых результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, анализ и т.д.)

Оценка физических качеств

В качестве тестовых заданий предлагаются:

Для средней группы:

- Бег на 30 м мальчики 10,5-8,7 с.
девочки 10,7-8,8 с.
- Бег на 10 м мальчики 3,3-2,5 с.
девочки 3,4-2,7 с.
- Прыжок в длину с места мальчики 60-90 см.
девочки 55-90 см.
- Бросание набивного мяча (1 кг) мальчики 117-185 см.
девочки 97-178 см.
- Метание мешочка вдаль мальчики 2,5-4,1 см. пр.р.
2,0-3,4 см. л. р.
девочки 2,4-3,4 см. пр. р.
1,8-2,8 см. лев.р

Для старшей группы:

- Бег на 30 м. мальчики 9,2-7,9 с.
девочки 9,8-8,3 с.
- Бег на 10 м мальчики 2,5-2,1 с.
девочки 2,7-2,2 с.

- Прыжок в длину с места мальчики 100-110 см.
девочки 95-104 см.
- Метание мешочка весом 200гр мальчики 3,9-5,7 м. пр. р.
2,4-4,2 м. лев. р.
девочки 3,0-4,4 м. пр. р.
2,4-3,5 м. лев. р.
- Метание набивного мяча (1 кг) мальчики 187-270 см.
девочки 138-221 см.

Для подготовительной группы:

- Бег на 30 м. мальчики 7,8-7,0 с.
девочки 7,8-7,5 с.
- Бег на 10 м мальчики 2,2-2,0 с.
девочки 2,4-2,2 с.
- Прыжок в длину с места мальчики 116-123 см.
девочки 111-120 см.
- Метание набивного мяча мальчики 350-470 см.
девочки 240-320 см.
- Метание мешочка (200 гр.) мальчики 6,7-7,5 м. пр. р.
5,8-6,0 м. лев. р.
девочки 4,0-4,6 м. пр. р.
3,8-4,4 м. левая р.

Диагностика проводится на основе материалов системы мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ООП дошкольного образования, разработанный Авторским коллективом: Парамоновой Л.А., Трифионовой Е.В., Алиевой Т.И., Антоновой Т.В., Арушановой А.Г., и другими. (программный продукт «Детство» Система мониторинга). За каждый критерий ребенок, после прохождения задания получает определенное количество баллов, которые затем суммируются и определяется его уровень: высокий, средний, низкий.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.