Рассмотрено:
на заседании методического совета
Протокол № _1_от «_26_» _08_ 2020 г.

Приложение № ___ к приказу
МБДОУ ДС «Чебурашка»
г. Волгодонска
№ __ от «_31_» __08__ 2020 г.

Подписан: Попова Ирина Владимировна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ДС ""Чебурашка"" г.Волгодонска", CN=Попова Ирина Владимировна, E=dscheburashka@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.10.05 18:04:38+03'00'

Образовательная рабочая программа по физическому развитию на 2020 – 2021 уч.год

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. Планироване 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. Режим дня воспитанников. Сетка занятий физкультурных занятий на 2020-2021 год;

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды;

3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия.

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.

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 развития №13

Задачи образовательной деятельности:

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

2.Формировать умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями.

3. 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.

Младшая группа № 4, №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, №3, №11
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, №12
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 здоровьеформирующего 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 № 6, №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» :

- 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:

1) 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;

2) Личностно- развивающий и гуманестический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
3) Уважение личности ребёнка ;
4) 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»:
1. Количественный принцип- от младшей группы до подготовительной должен постепенно увеличиваться количество осваиваемых физических упражнений.
2. Качественный принцип – с ростом количества осваиваемых двигательных режимов обязательно ступенчато должна возрастать и сложность физических упражнений.
3.Принцип повторности.
4. 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.
5. 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 деятельной 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 физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

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 (5-6лет)

- 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 сбережение 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 «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

Модель организации физического воспитания в МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска 2020-2021 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	---	---	---	1 раза в нед. по 25 мин.	1 раза в нед. по 30 мин.

	свежем воздухе					
	3. Спортивный досуг					
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка				
	Спортивные праздники	---	---	1 раз в год	2 раза в год	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска на 2020 – 2021 уч. год

Образовательное направление	**Образовательные компоненты**	**Ранняя нед/мес**	**Младшая нед/мес**	**Средняя нед/мес**	**Старшая нед/мес**	**Подготовительная нед/мес**
Физическое	Двигательная деятельность	2/8	3/12	3/12	3/12	3/12
Учебно-игровая деятельность		5/20	---	---	---	---
	Итого (без дополнительного образования) в неделю Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности Недельная нагрузка (в часах)	9 10 мин. 1ч. 30 мин.	10 15 мин. 2 ч. 45 мин.	11 20 мин. 3 ч.40 мин.	13 25 мин. 5 ч. 25 мин.	15 30 мин. 7 ч. 30 мин.

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ
МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска на 2020 – 2021 уч. год

Период	**Начало**	**Окончание**
Учебный год (в том числе педагогическая, психологическая диагностика, мониторинг образовательной деятельности)	01.09.2020 г.	31.05.2021 г.
Летний оздоровительный период	01.06.2021 г.	31.08.2021 г.
Праздничные и традиционные мероприятия (подготовка и проведение)		
Праздник Осени. Проект «Осень, осень - в гости просим»	19.10.2020 г.	23.10.2020 г.
День народного Единства. Проект «Мы разные, мы вместе»	26.10.2020 г.	30.10.2020 г.
Новый год и Рождество. Проект «К нам приходит Новый год!»	21.12.2020 г.	15.01.2021 г.

День Защитников Отечества. Проект «Защитники Отечества»	22.02.2021 г.	26.02.2021 г.
Женский День 8 марта. Проект «Светлый праздник - женский день»	01.03.2021 г.	05.03.2021 г.
День Победы. Проект «Победный май»	04.05.2021 г.	07.05.2021 г.
Выпуск в школу	17.05.2021 г.	21.05.2021 г.

Ранний возраст

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Ходьба: 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; 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.).

Основные движения. **Ходьба**: по прямой и извилистой дорожке (ширина 20-30 *см);* по доске; по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 *см);* по гимнастической скамейке; с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10-15 *см).* по извилистой линии, шнуру (2-3 *м);* бег между линиями; на четвереньках по гимнастической скамейке; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик; с кружением на месте.

Бег: переход от ходьбы к бегу, и наоборот; врассыпную; стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении; 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: на месте на двух ногах; с продвижением вперед; прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик, через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10-20 *см).* 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).*

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; 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.

Катание и бросание: прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоянии 0,5-1,5 *м);* бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками; бросать мяч двумя руками снизу;. бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой; катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку) Катание, бросание, ловля: катать мяч с продвижением вперед; друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5-1 *м).* Бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1-1,5 *м)*; бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100-125 *см)* двумя руками, правой и левой рукой;ловить мяч, брошенный воспитателем.

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 (5Ч3=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 полуелочкой, 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 (5-6лет)

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), впрыгивание 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 (6-7лет)

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, разноименные, 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— 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—0 прыжков 3— раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5— м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6— 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, кольцеброс 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 сверстникам 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- ритмичные способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

См. приложение № 1(ПЛАН ПЕР)

2.3 Планирование взаимодействие с семьей воспитанников.

Одними из важнейших принципов технологии реализации программы «Детство» 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.

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.

Формы работы с родителями

-Анкетирование родителей

-Консультации

-Приобщение родителей к совместной деятельности (помощь в изготовлении атрибутов, развивающей среды)

-Проведение спортивных досугов, соревнований с участием родителей

- создание памяток, рекомендаций.

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, усваение которого позволяет ребенку адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, развивать представления о рациональном использовании природных боготств, об окружающей среды, 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 основ 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. Конспекты занятий. –	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».

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 Расписание НОД по физическому развитию 2020-2021г

День недели	**Млад №13**	**Млад. №4**	**Млад. №5**	**Ср. №1**	**Ср. №3**	**Ср. №11**	**Ст. №7**	**Ст. №9**	**Ст. №12**	**Под. №6**	**Под. №8**	**Под. №10**
Понедельник	8.40-8.50		9.05-9.20			9.40-10.00	10.10-10.35	10.50-11.15	10.15-10.35	16.00-16.30	15.15-15.45	
Вторник		9.00-9.15		9.40-10.00	10.15-10.35						16.00-16.30	16.00-16.30
Среда	8.40-8.50		9.05-9.20			9.35-9.55	10.05-10.30	11.30-11.55	10.15-10.35	12.10-12.40		15.15-16.45
Четверг		9.00-9.15		9.40-10.00	10.15-10.35					16.00-16.30		15.15-15.45
Пятница		9.00-9.15	9.35-9.50	10.05-10.25	10.40-11.00	11.15-11.35	15.15-15.45	16.00-16.30	11.50-12.10			

.3 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 напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 х 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

3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия.
Циклограмма традиционных событий, праздников мероприятий

Сентябрь	1	31-4	Диагностическая неделя День знаний	------ д	----- д	----- д	----- д
	2	7-11	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!» по ПДД	------ б	------ б	----- б	------ б
	3	14-18	История карапушек Ознакомление с Донским краем	б	б	б	б
	4	21-25	День дошкольного работника	б	б	б	б
Октябрь	1/5	28-2	День пожилых людей	б	д	б	б
	2	5-9	Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	б	б	б	б
	3	12-16	История карапушек Ознакомление с Донским краем (Покров)	б	б	б	б
	4	19-23	Я и мои друзья (этнотолерантность) Ознакомление с Донским краем	б	б	б	б
	5	26-30	Проект «Осень, осень - в гости просим» Проект «Мы разные, мы вместе»	пр	пр	пр	пр
Ноябрь	1	2-6	Осенний декадник по ПДД«Безопасная дорога»	б	б	б	б
	2	9-13	История карапушек Ознакомление с Донским краем	б	б	б	б
	3	16-20	Правовое просвещение	б	б	к/ч	к/ч
	4	23-27	День матери	б	б	д	б
Декабрь	5/1	30-4	День инвалидов День неизвестного солдата (3.12)	б	б	б	б
	2	7-11	День героев Отечества	б	б	б	б
	3	14-18	История карапушек Акция «Птицы — наши друзья. Помоги другу!»	б	б	б б	б б
	4	21-25	Проект «К нам приходит Новый год!»	пр	пр	пр	пр
	5	28-31	Ознакомление с Донским краем	б	б	б	б
Январь	3	11-15	Прощание с Дедом Морозом	б	б	б	б
	4	18-22	История карапушек Ознакомление с Донским краем	б	б	б	б
	5	25-29	Зимний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах - залог безопасности»	б	б	к/ч	к/ч
Февраль	1	1-5	История карапушек Акция «Доброе сердце»	б	б	б б	б б
	2	8-12	День Российской науки	б	б	б	б
	3	15-19	Ознакомление с Донским краем	б	б	б	б
	4	22-26	Проект «Защитники Отечества»	б	б	пр	пр

Март	1	1-5	Проект «Светлый праздник - женский день»	пр	пр	пр	пр
	2	9-12	Масленица	д	д	д	д
	3	15-19	Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	б	б	б	б
	4	22-26	История карапушек Ознакомление с Донским краем	 б	 б	к/ч	к/ч
Апрель	5/1	29-2	День смеха	д	д	д	д
	2	5-9	День здоровья	ф/м	ф/м	ф/м	ф/м
	3	12-16	День авиации и космонавтики День защиты детей от ЧС	б	б	б	б
	4	19-23	День Земли. Охрана водных ресурсов	б	б	д	д
	5	26-30	История карапушек Ознакомление с Донским краем	 б	 б	+ к/ч	+ к/ч
Май	1	4-7	Проект «Победный май»	б	б	пр	пр
	2	11-14	День семьи История карапушек	б	------	д б	д б
	3	17-21	Диагностическая неделя Выпуск детей в школу	------ ---	------ ---	------ пр	------ пр
	4	24-28	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!» по ПДД	--- б	--- б	--- б	--- б
Июнь	5/1	31-4	День защиты детей	д	д	д	д
	2	7-11	День России	б	б	б	б
	3	14-18	ПДД «Добрая дорога детства»	д	д	д	д
	4	21-25	Эколята – молодые защитники природы	б	б	б	д
Июль	5/1	28-2	Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	б	б	д	б
	2	5-9	День семьи, любви и верности	б	б	б	б
	3	12-16	Всероссийская акция по ПДД «У светофора каникул нет»	б	б	б	б
	4	19-23	День Военно-морского флота «России – Великая морская держава»	д	д	д	д
	5	26-30	День города	-	-	д	д
Август	1	2-6	День физкультурника	д	д	д	д
	2	9-13	ПДД «Веселый перекресток»	д	д	д	д
	3	16-20	День государственного флага РФ	б	б	б	б
	4	23-27	«Прощай, лето красное!»	д	д	д	д

Приложение №1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ №13

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2 минуты	6 минут			2 минут
СЕНТЯБРЬ						
1, 2 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД		-			
3 неделя	Занятие № 1 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.73 Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие- ходить по ограниченной поверхности(между двух линий)	Свободная ходьба за воспитателем	Без предмета	Ходьба по дорожке, между двумя линиями	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем

	Занятие № 2 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.73 Задачи. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Чередование ходьбы и бега между стульями	На стуле	Ходьба по доске, положенной па пол (длина 2,5-3 *м,* ширина 25-20 *см).* Взойти на ящик и сойти с него **(50Х50Х20** *см).* Ящик ставится на пол на расстоянии 3-4 *м* от доски.	«В гости к куклам».	Ходьба за воспитателем вместе с куклами
4 неделя	Занятие 3 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.74 Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать	Чередуются ходьба и бег врассыпную за воспитателем.	С погремушками	**П**олзание на четвереньках к предмету (4-6 метров)	«Догони меня».	Ходьба « Тихо, как мышки»

	Занятие 4 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.75 Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 *см).*	**Без предмкта**	Ползание **на** четвереньках, подползти под веревку (высота 40-45 *см)*, Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза).	«Бегите ко мне».	Спокойная ходьба за воспитателем.

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

1 неделя	Занятие 5 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.77 Учить детей лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал	Ходьба и бег в (чередовании) за воспитателем. Останавливаться в разных местах.	Без предмета	Лазание по гимнастической стенке или башенке любыми способами.	« Догони мяч»	Ходьба за воспитателем
	Занятие 6 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.77 Учить детей ходть по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, способность развитию умений действовать по сигналу	Ходьба чередуется с бегом. Останавливаться по сигналу	С платочками	Ходьба по доске. Ползание на четвереньках до предмета. Прокатывание мяча	«Беги ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
2 неделя	Занятие 7 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.78 Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на дух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал	Ходьба и бег за воспитателем.	С мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель-ящик или обруч (расстояние 80см) Прыгать через веревку на двух ногах	«Догони мяч»	Ходьба за воспитателем

	Занятие 8 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.79 Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении	Ходьба и бег за воспитателем, с остановкой по сигналу	С кубиками	Ползание на четвереньках между линиями. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча из-за головы	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
3 неделя	Занятие 9 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.80 Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения	Ходьба и бег за воспитателем- «идем в лес»	С шишками	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу

	Занятие 10 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.82 Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движения	Ходьба и бег с погремушками со сменой темпа	С погремушками	Бросание мяча на дальность от груди. Прокатывание мяча.	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами за воспитателем.
4 неделя	Занятие 11 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.83 Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу	Ходьба и бег с лентами в руках	С лентами	Бросание мяча на дальность от груди. Ходьба по наклонной доске вверх вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
	Занятие 12 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.83 Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку	Ходьба и бег со сменой темпа, с обручем в руках	С обручем	Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске.	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами за воспитателем

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2 минуты	6 минут			2 минут
НОЯБРЬ						
1 неделя	Занятие 13 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.84 Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой левой рукой, в переступании через препятствие, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба и бег за воспитателем	С мешочками	Метание на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах чере веревку. Перешагивание через препятствие (высота10-15см)	«Догони мяч»	Ходьба с остановкой по сигналу.
	Занятие 14 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.85 Учить детей ходить по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, перешагивании через препятствие, катании мяча, приучать соблюдать определенное направление.	Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться взяться за руки и ходить по кругу.	С мячами	Катание мяча. Перешагивание через препятствие.	«Догони мяч»	Игра «Кто тише»

2 неделя	Занятие 15 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.86 Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Ходьба и бег между стульями	На стульях	Метание на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске	«Догони мяч»	Ходьба. Повторить игру «Кто тише»
	Занятие 16 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.87 Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движения.	Ходьба и бег за воспитателем,	С флажками	Ползание на четвереньках под рейку (выс-40см) Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа
3 неделя	Занятие 17 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.88 Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	Ходьба и бег за воспитателем, ходьба по кругу взявшись за руки	Без предмета	Метание в горизонтальную цель правой левой рукой. Прыжок в длину с места через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом чередуя с ходьбой на носках

	Занятие 18 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.89 Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке	Ходьба и бег	С платочками	Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча в воротца (2-3 Дуги на расст0,5-1м)	«Солнышко и дождик»	Ходьба ха воспитателем
4 неделя	Занятие 19 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.90 Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх вниз, развивать ловкость, глазомер, чувство равновесия	Ходьба и бег в одном направлении	С погремушками	Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места через 2 веревки (рас-15-20см)	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба друг за другом
	Занятие 20 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.91 Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигнал и реагировать на него	Ходьба и бег за воспитателем	Без предмета	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через 2 веревки (рас-15-20см)	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба со сменой темпа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2 минуты	6 минут			2 минут
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Занятие 21 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.91 Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движения	Ходьба и бег друг за другом	С малым мячом (шишками)	Метание на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
	Занятие 22 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.92 Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательным.	Чередование ходьбы и бега	С лентами	Ходьба по наклонной доске вверх вниз 3-4 раза Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба чередуется с ходьбой на носках

2 неделя	Занятие 23 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.94 Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве	Ходьба и бег друг за другом, Ходьба между стульями.	На стульях	Бросание на дальность мешочков (150гр) правой и левой рукой Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
	Занятие 24 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.95 Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия	Ходьба и бег между обручами	С обручами	Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза Прыжки в длину с места через две веревки (15-20см) Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал

3 неделя Проект «К нам приходит Новый год!»	Занятие 25 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.96 Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанную цель.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	С мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в обруч (80-100см) Прыжки в длину с места через веревку	«Пузырь»	Ходьба обычным шагом и на носках
	Занятие 26 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.97 Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию	Чередование ходьбы и бега друг за другом	Без предмета	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2-4р Прыжки на двух ногах в длину с места 4-6р	«Птички в гнездышках»	Ходьба со сменой темпа
4 неделя	Занятие 27 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.98 Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность , учить быстро реагировать на сигнал	Ходьба и бег (30с) в колонне по одному	С флажком	Бросание мешочка на дальность правой и левой рукой Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3-4р	«Птички в гнездышках»	Игра «Кто тише»
	Новогодний праздник					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1-2 неделя						
3 неделя	Занятие 28 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.99 Учит детей катать мяч, упражнять в лазании по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	С платочком	Катание мяча в воротца, через две дуги (80-100см) Лазание по гимнастической стенке 1-2р	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие 29 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.100 Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель , учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движения	Ходьба и бег за воспитателем	С погремушкой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (80-100см) 2-3р	«Догони меня»	Игра «Найди себе пару»

4 неделя	Занятие 30 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.101 Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, развивать глазомер	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за воспитателем	С кубиком	Прыжки в длину с места на двух ногах 4-6р Бросание мешочков в горизонтальную цель 2-3 р	«Воробышки и автомобиль»	Игра «Кто тише»
	Занятие 31 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.103 Упражнять детей в метании на дальность, учить ходьбе по наклонной доске	Ходьба и бег в колонне по одному	С лентами	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2-3р Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой 3-4 р	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу

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

1 неделя	Занятие 32 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.107 Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал	Ходьба и бег в колонне по одному	С мячом	Бросание мяча на дальность из-за головы 4-6р Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь 10-15р (1-1,5м	«Жуки»	Ходьба в колоне по одному на носках и обычным шагом
	Занятие 33 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.108 Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями	На стульях	Метание вдаль двумя руками из-за головы 3-4р Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5м (3-4р)	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
2 неделя	Занятие 34 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.109 Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросание в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движения и чувства равновесия	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предмета	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2-3р Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель 1м (2-3р) Прыжки в длину с места, стоя у веревки 5-6р	«Кошка и мыши»	Ходьба друг за другом

	Занятие 35 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.110 Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, ловкости и умению дружно играть	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную	С платочком	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3р Бросание мяча воспитателю и ловля мяча 2-3р	«Кот и мыши»	Ходьба на носках и обычным шагом
3 неделя	Занятие 36 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.111 Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, развивать умение быстро реагировать на сигнал	Ходьба чередуется с бегом	С погремушкой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2-3р Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, на высоте 10-12см от поднятой руки ребенка 1-2р Ходить переступая кубики, на расстоянии 1-2м	«Догони меня"	
	Занятие 37 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.112 Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движения	Ходьба и бег с кубиками в руках	С кубиками	Ползание на четверньках и подлезание под рейку 2-3р Катание мяча друг другу сидя на расстоянии 1м, расставив ноги	«Догони меня»	Ходьба обычным шагом и на носках

4 неделя	Занятие 38 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.113 Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, чувства равновесия и глазомера	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	С малым мячом (шишка)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее 2-3 р Катание мяча под дугу на расстоянии 1м 2-3м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
	Занятие 39 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.114 Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способстововать развитию равновесия и координации движения	Ходьба и бег (35мин)	С лентой	Ходьба по гимнастической скамейке 2-3р Прыжки в длину с места 4-6 р	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному «Кто тише»

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

						Ходьба в колонне по одному
МАРТ						
1 неделя	Занятие 40 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.114 Учит детей метанию дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании	Ходьба и бег чередуется	С мячом	Ходить по гимнастической скамейке 2-3р Прыжки в длину с места 4-5р	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному «Кто тише»
	Занятие 41 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.115 Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, развивать чувства равновесия	Ходьба и бег между обручами	С обручами	Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 р Бросание мяча на дальность из-за головы 4-6р	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
2 неделя	Занятие 42 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр. 116 Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность, способствовать развитию ловкости	Ходьба и бег в колонне по одному	С мешочком	Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой 3-4р Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2-3р	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал

	Занятие 43 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.117 Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках и полезание под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия	Ходьба и бег « змейкой» между стульями	На стуле	Ходьба по скамейке гимнастической 2-3р Ползание на четвереньках до рейке подлезание под нее 3-4 р	«Пузырь»	Ходьба ритмично хлопая в ладоши
3 неделя	Занятие 44 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.118 Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений	Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в рассыпную	С флажком	Прыжки в длину с места на двух ногах 6-7р Ходьба по шнуру положенному на пол 2-3 р Метание на дальность правой и левой рукой 3-4р	«Солнышко и тучка»	Ходьба обычным шагом и на носках
	Занятие 45 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.119 Учит детей бросать и ловить мяч,упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предмета	Бросание и ловля мяча 1-2р Ходьба по наклонной доске с последующим заданием- доползти до скамейки 2-3	«Солнышко и тучка»	Ходьба за воспитателем

4неделя	Занятие 46 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.119 Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочками	Ползание по гимнастической скамейке 2-3р Прыжки в длину с места 6-7р	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу
	Занятие 47 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.120 Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель ,повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движения, сохранять определенное направление при бросании предметов	Ходьба и бег в рассыпную	С погремушкой	Ходьба на четвереньках Прыжки с гимнастической скамейки 3-4р Бросание мешочков в горизонтальную цель 1м (2-3р)	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 неделя	Занятие 48 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.121 Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	Без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке , прыжки с нее 3-4р Бросание мяча воспитателю и ловля его 2-3р	«Пузырь»	Игра «Кто тише»
	Занятие 49 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.122 Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, подлезание , реагировать на сигнал	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочками	Ползании на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в цель правой и левой рукой Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба с остановкой по сигналу

2 неделя	Занятие 50 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.123 Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную	С погремушкой	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками 4-6р Катать мяч друг другу 8-12р	«Воробышки и кот»	Ходьба по кругу взявшись за руки
	Занятие 51 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.124 Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию равновесия, ловкости и смелости	Ходьба , ритмично ударяя кубик о кубик, Бег в колонне по одному (40сек)	С кубиками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз, через веревку 8-12р	«Воробышки и автомобили»	Ходьба в рассыпную и парами
3 неделя	Занятие 52 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.125 Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, умению по сигналу прекращать движение	Ходьба и бег в колонне по одному	С малым мячом (шишкой)	Метание в даль правой и левой рукой 2-3р Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку 25-30см (6-8р)	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу

	Занятие 53 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.126 Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу	Чередование ходьбы и бега с лентами	С лентами	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть 2-3р Бросание и ловля мяча 2-3р	«Солнышко и дождик»	Ходьба Игра «Кто тише»
4 неделя	Занятие 54 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.127 Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движеия	ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках	с обручем	Ползание на четвереньках по гимнастической скамеке Бросание мяча на дальность от груди 4-6р	«Птички в гнездышках»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие 55 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.127 Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать чувству равновесия и ориентировке в пространстве	Ходьба и бег со сменой направления	С мешочком	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой 2-3р Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2-3р	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 неделя	Занятие 56 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.128 Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию ловкости и самостоятельности	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	С мячом	Бросание на дальность из-за головы обеими руками 3-4 р Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2-4р Прыжки в длину с места на двух ногах 5-6р	«Пузырь»	Ходьба по кругу взявшись за руки
	Занятие 57 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.129 Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, уметь быстро реагировать на сигнал	Ходьба и бег «змейкой» между стульями	На стульях	Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой 3-4р Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках

2 неделя	Занятие 58 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.130 Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочками	Ходьба по гимнастической скамейке 2-3р Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой 3-4р	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
	Занятие 59 С.Я. Лайзоне Физическая культура для малышей стр.131 Продолжать учить прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движения, ориентировки в пространстве	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предмета	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками 4-5р Катание мяча 1,5-2м между детьми Прыжки в длину с места на двух ногах 6-8р	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному Игра «Кто тише»
3-4 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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		-			
2неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					
3 неделя	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, проводиться игра «Пойдем в гости»	Без предмета	1.Ходьба между двумя линиями 2.» Пройдём по дорожке»	«Беги ко мне».	Ходьба стайкой за воспитателем.

4 неделя	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».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
	ОКТЯБРЬ					
1 неделя	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 врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

2 неделя	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».
3 неделя	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».
4 неделя	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».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)	
	НОЯБРЬ					
1 НЕДЕЛЯ	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».
2 НЕДЕЛЯ	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	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».

3 НЕДЕЛЯ	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.	Общеразвивающие 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 подвижности по выбору детей.
4 НЕДЕЛЯ	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».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
	ДЕКАБРЬ					

1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, 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 врассыпную бег врассыпную	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»
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени 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
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи-роваться 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».
4 НЕД	Проект «К нам приходит Новый год!» Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)	
	ЯНВАРЬ					
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	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 подвижности «Найдем птенчика».
3 НЕДЕ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

Л Я	двух ногах, продвигаясь вперед. (стр.43-44 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии 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 врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
	ФЕВРАЛЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	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	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.

	занятий)					
2 НЕДЕЛЯ	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».
3 НЕДЕЛЯ	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 прав 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.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании 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	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

		врассыпную в чередовании.				

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
	МАРТ					
1 НЕДЕЛЯ	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
2 НЕДЕЛЯ	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

3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. (стр57 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?».
4 НЕДЕЛЯ	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 поехали в гараж».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
	АПРЕЛЬ					

1 НЕДЕЛЯ	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».
2 НЕДЕЛЯ	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.
3 НЕДЕЛЯ	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.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки»	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

	(стр.63 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
	МАЙ					
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. (стр.65 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. **(**стр.66 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

	детьми 3-4 лет. Конспекты занятий**)**					
3 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ					
4 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						

1 НЕДЕЛЯ	Мониторинг День знаний	.				
2 НЕДЕЛЯ	Мониторинг Акция «Внимание, дети!» по ПДД	.				
3 НЕДЕЛЯ	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	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 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. .
4 НЕДЕЛЯ	подпрыгивании Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	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 рук в чередовании с

						обычной ходьбой

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
ОКТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

2 НЕДЕЛЯ	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,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Н	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**	**Заключительна**

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	**я часть**
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
НОЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	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 подвижности «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; 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».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	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	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	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.

		врассыпную.		между предметами		
4 НЕДЕЛЯ	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.	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 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛ	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

Я	опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	колонну				
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие 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
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие 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?».
4 НЕДЕЛЯ	Проект «К нам приходит Новый год!»					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
ФЕВРАЛЬ						

1 НЕДЕЛЯ	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	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 врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2 НЕДЕЛЯ	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.	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 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 НЕДЕЛ	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

Я	мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами		
4 НЕДЕЛЯ	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.	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. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
МАРТ						

1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	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;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	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.	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 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	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	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

		команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются				
2 НЕДЕЛЯ	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.	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 мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	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.
4 НЕД	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я		поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.		3. Прыжки на двух ногах между предметами		

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«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			2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 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 подвижности по выбору детей.

3 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ					
4 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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	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.	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». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

4 НЕДЕЛЯ	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.	. 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 мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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	
Октябрь						

1 НЕДЕЛЯ	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, 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» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	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 спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

3 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	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	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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	
Ноябрь						

1 НЕДЕЛЯ	1.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. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 НЕДЕЛЯ	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»

3 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Н	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**	**Заключительн**

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ая часть
		2-3	17-18		3-4	
Декабрь						
1 НЕДЕЛЯ	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; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	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 Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2 НЕДЕЛЯ	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. Повторить ходьбу и бег	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди

	между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	воспитатель		3.«Пройдем по мостику».		предмет».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастичес-кой скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	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. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 НЕДЕЛЯ	Проект «К нам приходит Новый год!»					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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)	
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	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. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 НЕДЕ	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу

Л Я	сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	в колонны.		5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».		воспитателя.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	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. Повторить игровые	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».

	упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,					
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную 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 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	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. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4	Упражнять детей в ходьбе с	Ходьба парами,	Общеразвива	1. Метание мешочков	Подвижная игра	Игра малой

Н Е Д Е Л Я	перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	ющие упражнения	горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	«Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой

						победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами 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	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«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)**	
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	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	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.

	бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).				
2 НЕДЕЛЯ	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. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	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 ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ					.

4 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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 Карапушек	1 занятие: НОД №1 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.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	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 «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».

	2 занятие: НОД№ 2 Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами	ОРУ с палками	*Игровые упражнения* 1. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и распо-лагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. 2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе).	Подвижная игра « Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
	3 занятие: День радости: «Карапухи в гостях у детей	Конспект				

4 неделя День дошкольного работника	1 занятие НОД №3 Пензулаева Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42	Занятие №1Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
	3 занятие Пензулаева Занятие №3 Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Н е д	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**	**Заключительн**

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ая часть
ОКТЯБРЬ						
1 неделя **День пожилого человека**	1 занятие. Пензулаева занятие №5 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	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 руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
	2 занятие 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»				
	3 занятие Пензулаева занятие №6 Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5	Игровые упражнения «Переброс — поймай», «Не попадись».		Подвижная игра «Фигуры».	

		брусков; высота бруска 6—10 см).				
2 неделя Экологическое воспитание	1 занятие. Пензулаева Занятие № 7 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.	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». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42	Занятие №1Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие № 8 Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	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 Ознакомление с Донским краем	1 занятие. Пензулаева Занятие№9 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
	2 занятие История Карапушек Конспект	День Радости «Чудеса в Малых карапушах»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №10 Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви жения 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 Проект «Осень,	1 занятие Пензулаева занятие №11 Задачи:Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель-ным заданием; повторить упражнение на равновесие	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен	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	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

осень в гости просим»	при ходьбе по повышенной опоре.	— короткие, семеня-щие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, исполь-зуя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)		скамейке		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет»стр 107	БТИ «Времена года» СМИ «Тетушка Осень»				
	Утренник «Осень»					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

1 неделя ПДД «Безопасная дорога»	1 занятие Пензулаева занятие №13 Задачи. 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.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать рав-номерную дистанцию друг от друга.	ОРУ без предмета	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30)	Подвижная игра «Догони свою пару».	**Игра «Угадай чей голосок?***
	2 занятие 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»				
	3 занятие Пензулаева занятие №14 Задачи Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	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).	ОРУ без предметов	*Игровые упражнения* 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).	Подвижная игра «Мышеловка».	

2 неделя История Карапушек Ознакомление с Донским краем	1 занятие Пензулаева занятие №15 Задачи. 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.	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).	ОРУ со скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба
	2 занятие Пензулаева занятие №16 Задачи. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.		*Игровые упражнения* Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».
	3 занятие История Карапушек» Конспект	День здоровья «Вперед- к победе»				

3 неделя Правовое просвещение	1 занятие. Пензулаева Занятие №17 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	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	1.**Ведение мяча в прямом направлении** (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. 2. **Лазанье под дугу.** Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги). 3**. Равновесие**. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

				(рис. 7). Выполняется двумя колоннами.		
	2 занятие 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»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №18 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспи-тателя 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 на обычную ходьбу.	ОРУ без предмета	*Игровые упражнения* 1. «Мяч водящему»	Подвижная игра «По местам».	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя День матери	1 занятие. Пензулаева занятие №19 Задачи 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	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(по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 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.
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр98	БТИ «Солнышко» СМИ «Сказка о любопытном солнечном зайчике»				

	3 занятие . Пензулаева занятие №20 Задачи**.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас-сыпную.		*Игровые упражнения* 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ День инвал	1 занятие. Пензулаева занятие №21 Задачи**.** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с	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 мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному

идов	перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом			колоннами. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр98	БТИ «Солнышко» СМИ «Сказка о любопытном солнечном зайчике»				
	3 занятие Пензулаева занятие №22 Задачи**.** Повторить ходьбу в	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!»		Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Пас на ходу».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

	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.	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.		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.		
2 НЕДЕЛЯ День героев отечества	1 занятие Пензулаева занятие №23 Задачи 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.	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, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три	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!».

		колонны.				
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116	Занятие №1Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»				
	3 занятие Пензулаева занятие №24 Задачи Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	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.

З Н Е Д Е Л Я Истор ия Карап ушек	1 занятие. Пензулаева Занятие№25 Задачи. 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.	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 (2—3 раза). 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.
	2 занятие 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»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №26 Задачи 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.	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 Н Е Д Е Л Я **Проект «К нам приходит Новый год»**	1 занятие. Пензулаева Занятие№27 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение 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 («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза).	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116	Занятие №1Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №28 Задачи Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	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 подвижности «Эхо».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ Проща	1 занятие. Пензулаева Занятие№29 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

ние с Дедом Морозом	скамейке.			ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9). 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.		
	2 занятие 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»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №29 Задачи Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9). 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

				более 1 кг). Дистанция 5—6 м.		
4 НЕДЕЛЯ **ПДД « Взаимное уважение на дорогах- залог безопасности »**	1 занятие. Пензулаева Занятие№31 Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	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 подвижности по выбору детей
	2 занятие История Карапушек» Конспект	Досуг «Игры для друзей»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№31 Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	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 подвижности по выбору детей

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ **История Карапушек Акция «Доброе сердце»**	1 занятие. Пензулаева Занятие№32 Задачи 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.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	ОРУ с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

	2 занятие История Карапушек» Конспект	День здоровья «Снежные забавы»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№33 улица Задачи Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змей-кой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.		*Игровые упражнения* 1.«Точная подача». 2.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Два Мороза».	
2 Н Е Д Е Л Я День Россий ской науки	1 занятие. Пензулаева Занятие№34 Задачи 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).	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.

	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №35 задачи Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.		*Игровые упражнения* «Гонки санок». «Пас на клюшку».	Игра «Затейники».	
З Н Е Д Е Л Я Ознакомление с Донским краем	1 занятие. Пензулаева Занятие№36 Задачи. 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	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	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать	Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками	Ходьба в колонне по одному.

	дополнительного задания.	движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр165	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «В поисках сокровищ» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Звон золотых монет»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №37 улица Задачи Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	«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.		1«Гонка санок». «Загони шайбу».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ Светлый праздник – женский день	1 занятие. Пензулаева Занятие№40 Задачи 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.	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 врассыпную.	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. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит первая группа детей. Задание:	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

				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 «Передача мяча в шеренге».		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
	3 занятие Пензулаева Занятие№4 Задачи Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«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 Н Е Д Е Л Я Масле ница	1 занятие. Пензулаева Занятие№42 Задачи Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	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	Подвижная игра «Затейники». (См. сборник п.и. Степаненкова)	Ходьба в колонне по одному.

				(сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку,		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр85	Большая тематическая игра(БТИ) «Кругосветное морское путешествие» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Боцман и юнги»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№43 Задачи. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».		Игра «Охотники и утки».	Игра «Тихо — громко».	
З Н Е Д Е Л Я Весенний декадник ПДД «Дорога и дети»	1 занятие. Пензулаева Занятие№44 Задачи. 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 врассыпную.	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, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая	Большая тематическая игра(БТИ) «Ученические принадлежности» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Приключения цветных карандашей на большом письменном столе»				

	деятельность 6-7 лет» стр 63					
	3 занятие. Пензулаева занятие №45 Задачи 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».
4 Н Е Д Е Л Я **История карапушек Ознакомление с Донским краем**	1 занятие. Пензулаева Занятие№46 Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ без предмета	1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.
	2 занятие История Карапушек» Конспект	День радости «Вот что значит настоящий, верный друг»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№47 Задачи. Повторить	Игровое упражнение «Салки — перебежки».		Игровые упражнения «Передача мяча в	Подвижная игра. Игра «Горелки».	Игра малой

	упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.			колонне». «Удочка» (с прыжками)		подвижности по выбору детей

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ **День смеха**	1 занятие. Пензулаева Занятие№48 Задачи. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик.	ОРУ с мячом	Равновесие — 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

		Тот, кто остался без кубика, считается про игравшим. Повторить 3—4 раза.				
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр91	Ф.З №10 Большая тематическая игра(БТИ) «Жизнь» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Куда уходит время»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№49 Задачи. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем 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.		Игровые упражнения «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку».	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

2 НЕДЕЛЯ День авиации и космонавтики	1 занятие. Пензулаева Занятие№50 Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	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 врассыпную.	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.
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 58	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Весна красна» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Жизнь весенних стебельков»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №51 Задачи Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по 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.		Игровые упражнения «Пас ногой». «Пингвины».	Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	1 занятие. Пензулаева Занятие№52 Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по	ОРУ без предмета	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». Ползание по	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.

	построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.		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»).		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 58	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Весна красна» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Жизнь весенних стебельков»				
	3 занятие. Пензулаева занятие №53 Задачи Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза.	Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч».	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9). 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—	Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному.

				6 м.		
4 неделя История КАРАПУШЕК	1 занятие. Пензулаева Занятие№54 Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко-манды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.	ОРУ на гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.
	2 занятие История Карапушек» Конспект	**День дружбы** «Ты да я, да мы с тобой»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№55 Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко-манды (по 5—6 детей) и становятся в круги.	ОРУ на гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие —	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.

	прыжках и с мячом.	В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Игра повторяется 2—3 раза.		ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.		

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
МАЙ						
1 неделя Проект ПОБЕДНЙ МАЙ	1 занятие. Пензулаева Занятие№56 Задачи Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере-строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	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	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

	малого мяча о стенку.			(дистанция 10 м). Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни-тельным заданием.		
	2 занятие Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 91	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Жизнь» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Куда уходит время»				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№57 Задачи: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		*Игровые упражнения* **«Пас на ходу».** **«Брось — поймай».** Прыжки через короткую скакалку.	Игра по выбору детей.	
2 неделя День семьи История карапушек	1 занятие. Пензулаева Занятие№58 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	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».

	2 занятие История Карапушек» Конспект	День примирения.				
	3 занятие. Пензулаева Занятие№59 Задачи: Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.		Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч» «Пас друг другу».	Игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя ВЫПУСК детей в						
		МОНИТОРИНГ				
4 неделя ВЫПУСК детей в						
		МОНИТОРИНГ				

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 2,5-4,1см. 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., Трифоновой 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.