

Р а с с м о т р е н о : Приложение № _ _ _ к
на заседании методического МБДОУ «Чебурака» к а
Протокол от « 26 » 08 г 2008 Волгодонска 0 8
№ _ _ от « 31 » _

**Образовательная рабочая программа
по физическому воспитанию
на 2008-2009 уч. год**

Инструктор по физ. культу

г. Волгодонск

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка;

- Цели и задачи образовательной программы;

- Принципы и подходы к образованию и развитию ребенка;

- Возрастные и индивидуальные особенности детей;

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план реализации программы

2.2. Планирование образовательной и досуговой деятельности детей

2.3. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников

2.4. Направления, выбранные участниками образовательных программ и / или созданные ими

2.5. Особенности организации образовательного процесса (климатические, демократические и др.)

III. Организационный раздел

3.1. Перечень методических пособий, обеспечивающих деятельность

3.2. Режим работы учреждения

3.3. Организация развития дошкольного учреждения

3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с положениями Основной программы дошкольного образования МБДОУ ДС (ООП ДО), разработанной на основе Федерального стандарта дошкольного образования (Приказ от 17 октября 2013 года), Примерной основной образовательной программы (одобрена решением Комитета по образованию, протокол от 20 февраля 2014 года) и комплексной программы «Детство» под редакцией Солнцевой, различных парциальных программ каждой возрастной группы.

Структура и содержание рабочей программы разработаны с учетом требований ФГОС дошкольного образования и нормативных актов:

- Устава муниципального бюджетного дошкольного детского сада «Чебурашка» г. Волгодонска;
- Правил внутреннего распорядка для воспитанников и представителей) муниципального бюджетного учреждения детского сада «Чебурашка» г. Волгодонска;
- Положения МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска об индивидуальном развитии детей;
- Положения МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска о воспитанниках.

Рабочая программа состоит из трех разделов:

- целевой раздел;
- содержательный раздел;
- организационный раздел.

Целевой раздел включает подразделы:

- пояснительную записку;
- цели и задачи реализации Программы;
- принципы и подходы в организации образования;
- возрастные и индивидуальные особенности детей;
- планируемые результаты освоения Программы.

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

- планируемые результаты развития ребенка (Что нас радует)
- то, что вызывает озабоченность и требует участия родителей

Содержательный раздел включает следующие подразделы:

- учебный план реализации ООП ДО
- планирование образовательной деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей «Физическое развитие»
- планирование взаимодействия с родителями и другими участниками образовательного процесса;
- направления, выбранные участниками образовательного процесса;
- особенности организации образовательного процесса

Организационный раздел включает в себя следующие подразделы:

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

Цель программы – мышленноценное физическое, личностно ребенка дошкольника, его физических способностей физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных соответствий с его индивидуальными особенностями
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Для решения задач физического воспитания используются педагогические средства: физкультурные развлечения, спортивные праздники.

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании всех средств физического воспитания: гимнастика и движение (гимнастики, развивающие физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на формирование индивидуальности, в других видах деятельности (динамические игры, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры и спорта, в том числе и для детей с ограниченными возможностями. В спортивный зал для занятий. Всё это увеличивает эффективность занятий, позволяет осуществлять основные движения в помещении.

Цель Педагогической деятельности по физическому воспитанию дошкольников – формирование у детей, увеличение двигательного статуса, расширение интеллектуальной и морально-этической (духовной) основы.

Цель Педагогической деятельности по формированию культуры жизни и здоровья дошкольников –

воспитание подрастающего поколения в духе основных жизненных ценностей других народов, духовного единства между людьми разных убеждений.

Группа раннего развития №13

Задачи воспитательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной физическим упражнениям.

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

3. Целенаправленно развивать у детей сфинктеры, быстроту реакции на сигналы и действие в координации, общей выносливости, силы, гибкости.

Младшая группа №5

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей и подростков активные физические упражнения.

2. Целенаправленно развивать у детей быстроту реакции на сигналы и действия в игровых ситуациях, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать начинать и заканчивать упражнения одновременно самостоятельно выполнять простейшие упражнения, соответствующие с указаниями воспитателя.

Средняя группа №3, №1 1

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно общеразвивающих упражнений и контролировать подвижные игры и упражнения, ориентироваться образец для самостоятельного выполнения и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать как качество выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в выполнении элементарных образцов образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и промывать рук; самостоятельно следить за своим временем еды; самостоятельно одевать (в соответствии с личным пользованием).

Старшая группа №9, №1 2

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного выполнения всех видов упражнений (основных и спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (континент и движения товарищей).

3. Формировать первоначальные представления в упражнениях.

4. Развивать творческие способности двигательной

5. Воспитывать у детей стремление к самостоятельным подвижным играм и упражнениям со сверстниками.

6. Развивать у детей физические качества выносливость, быстроту ориентации, силу движений, силу.

7. Формировать представления о здоровом и укрепляющем здоровье, о мерах профилактики.

8. Формировать осознанную потребность в физическом совершенствовании, развивать у здорового образа жизни, здоровьесберегающее

9. Развивать самостоятельность и навыки и привычки здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать внимание взрослого в случае недомогания.

Подготовительная работа №8, у п №1 а0

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение ориентироваться в пространстве, осуществлять самоконтроль, самонаблюдение, помогать другим детям, выполнять элементарное планирование.
2. Развивать и закреплять двигательные навыки в играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно выполнять упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, выносливость, ловкость, быстроту и гибкость).
6. Формировать осознанную потребность в физическом совершенствовании.
7. Формировать интерес к некоторым видам спортивной физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, развивать мотивацию к бережению своего здоровья.
9. Развивать любознательность в отношении к окружающему миру, обогащать представления о гигиенической культуре.

Задачи педагогической технологии «История формирования здорового образа жизни»

- оздоровит (ключевые компоненты) активное участие в физическом развитии ребенка, профилактика заболеваний, предупреждение и преодоление различных заболеваний детей;
- воспитательные: воспитание личностных качеств;
- развивающие: развитие двигательных качеств;
- обучающие: воздействие естественному формированию организации условий для их совершенствования.

Задачи педагогической технологии «История мира друзей/ми Э» Алиева, О. Р. Радионова:

- развитие навыков выстраивания диалога, проявлении искренней дружбы, согласия, взаимопомощи.

Принципы и подходы в организации образовательной деятельности

Для реализации основной программы в соответствии с указанными Стандартом разработан на основе Конституции Российской Федерации и с учетом Конвенции заложены следующие основные принципы:

- 1) Поддержка семьи и общества; сохранения уникальности детства как важного этапа в общем развитии ребенка (рассмотрение) детства как периода без всяких условий, значимого для ребенка и общества, что этот период есть подготовка к следующему этапу жизни.

- 2) Лично-сравнительный и гуманистический характер родителей (законных представителей), педагогов (организации) и детей;
- 3) Уважение личности ребёнка;
- 4) Реализация Программы в формах, специфичных для каждой группы, прежде всего в форме игры, практической деятельности в творческой форме, способствующей естественному развитию ребёнка.

Принципы педагогической деятельности в системе дошкольного воспитания

1. Количественный принцип группы до подгрупп постепенно увеличиваться по мере освоения материала.
2. Качественный принцип количества осваиваемого материала ступенчато должна возрастать и усложняться.
3. Принцип повторности.
4. Возрастной – принцип, в котором более младшим детям доминирующими для них в занятии будут лежащие на оборот, чем старше дети, тем более предпочтительны вертикальные положения.
5. Календарный принцип, в котором приоритетность основных движений возрастает с годами.

Приемы педагогической деятельности в системе дошкольного воспитания

организационной деятельности. Важнейшим условием успешного усвоения таких сложных понятий, как мир, любовь. В основе педагогической деятельности, направленной на развитие личности ребёнка, лежит использование сказочных историй и творческих игр.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребёнка с 2 до 7 лет жизни под воздействием совершенствования физиологических процессов психическая деятельность развивается. Понимание особенностей системы ребёнка позволяет педагогам использовать её для укрепления и совершенствования здоровья ребёнка. Дети непрерывно изменяются по показателям физиологии, анатомии, физиологии, психологии, социологии, культуры, окружающей среды, головы, грудной клетки.

За первый год жизни ребёнка увеличивается прирост массы тела в 2 раза. К концу второго года жизни масса тела увеличивается по сравнению с массой при рождении в 2,5 раза. В 6 лет она увеличивается в 6 раз. Показателями роста являются длина тела, окружность головы, окружность грудной клетки. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные. Поэтому так важно внимание педагогов к подбору физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями организма. Остеохондроз шейного аппарата позвоночника развивается постепенно в течение всего дошкольного детства. В шейном, грудном, поясничном отделах позвонков

позвоночника играет жизненно важную роль осанки техники движений, состояние внутренних систем организма. Разный изгиб позвоночника предохраняет от физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование осанки в первый год жизни и интенсивно продолжается с освоением ходьбы. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте сгибательные мышцы больше, поэтому часто его движения и осанка бывают неуклюжими, голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам мускулатура нижних конечностей, особенно икроножных мышц увеличивается в 4 раза. С 4 лет появляются мальчишеские и девчачьи повадки. Значительная мышечная сила у детей. Она увеличивается в 3-4 кг в год. В дошкольном возрасте имеет большое значение статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус туловища создает естественную осанку. У ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это способствует функционированию центральной нервной системы и физическим упражнениям.

В старшем дошкольном возрасте отмечаются физиологические системы организма, особенно опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается быстро прибавляет в росте и весе, на протяжении семи лет у него не только увеличиваются размеры, но и совершенствуются их функции. Происходит развитие нервной деятельности. По своим характеристикам мышечная сила ребенка в этот период свидетельствует о готовности к возрастному развитию, предполагающую более высокие нагрузки.

После пяти лет ребенок в общении и других видах совместной деятельности должен планировать, разделять и координировать функции. В дошкольном возрасте общепринятыми являются круг общения.

Проявление психического развития:

- хочет заниматься интересными делами,
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность к сверстникам, адекватность в поведении,
- стремится к освоению нового (информации, предметов).

Развитие опорно-двигательной системы (закладывается в период формирования мускулатуры) - увеличивается количество хрящевой ткани, сухожилия легко растягиваются. В процессе формирования позвоночника скелетные элементы укрепляются сухожилиями, фасциями и связками. Так, брюшной пресс способен выдерживать значительные нагрузки.

Уровень развития двигательного аппарата дает им возможность, кроме естественных движений, выполнять место в повседневной двигательной активности.

двигательных действий. Качественно это проявляется не только в заключении определенной моторной программы. Старшие дошкольники отличаются высокой достаточным запасом двигательных умений и требующие скорости и гибкости и выносливость развиты основные двигательные качества (лос качества):

- сохраняет статическое равновесие (прыжки на 150 см примыкает к ступням ног);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от - прыгает в длину с места, приземляясь на

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, обегает встречающиеся препятствия;

- бросает теннисный мяч или любой маленький рукой - 8 м без броска;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет равновесие.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общей подвижности, уравновешенности, устойчивости здоровья: снижается частота заболеваний, они без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, и это является торможением. Поэтому одним из направлений физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является формирование функций, позволяющих обеспечить создание для ребенка возможности освоения основы физической культуры. Важную роль в этом процессе играют воспитание и обучение.

Особое значение имеет воспитание здорового ребенка при физической культуре детей в ходе непосредственной физической культуре.

Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно имеют разную направленность:

- Маленьким детям нужны доставлять удовольствие в пространстве, правильно реагировать на эмоциональные стимулы

- В среднем - развивать физические качества (прыжки)

- В старших - удовлетворять потребность в движении, способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы стараемся использовать разнообразные непосредственно образовательной деятельности

- Непосредственно образовательная деятельность
- Непосредственно образовательная деятельность в играх большой и средней интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных победителей.
- Сюжетно-ролевая непосредственно образовательная деятельность
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (юбразовавательные тренажеры и спортивных комплексов, туризм)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ранний возраст

- Ребенок физически развитый, овладевший основными крупными и мелкими навыками.
- У ребенка сформированы основные навыки двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту задания.
- Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Младший дошкольный возраст

- Ребенок с желанием двигается, достигает многообразных результатов.
- При выполнении упражнений демонстрирует возрастными возможностями координацию движений, реагирует на сигналы, переключается с одного вида деятельности на другой.
- Уверенно выполняет задания, действует в соответствии с правилами, находит свое место при совместных построениях.
- Проявляет инициативность, с большим интересом участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, ведет себя дружелюбно в игре.
- С удовольствием принимает участие в своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о животных.

Средний дошкольный возраст

- В двигательной деятельности хорошо ориентируется, проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные упражнения общеразвивающих, спортивных упражнений, с удовольствием выполняет упражнения с хорошо развитой крупной и мелкой моторикой рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, различным физкультурным пособиям, находит свои возможности, достигая хороших результатов, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Ребенок проявляет элементарное творчество, видоизменяет физические упражнения, создает новые упражнения, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах здоровья, с удовольствием слушает рассказы и сказки, рассуждает на эту тему, задает вопросы, делится своими знаниями.
- Может элементарно охарактеризовать поведение окружающих, привлекает внимание взрослого в случае недопомощи.
- Стремится к самостоятельному осуществлению своих действий в правильной организации.
- Умеет вести себя в угрожающих здоровью ситуациях.

Старший дошкольный возраст (5 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок быстро, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выраженной физической совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к упражнениям, избирательность и инициативу.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно в заданном темпе выразит упражнения, способен творчески составить знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль самостоятельно привлечь внимание окружающих к игре.
- Мотивирован на соблюдение и укрепление правил.
- Умеет практически решать некоторые задачи безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь пострадавшему, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; разнообразно с достаточной амплитудой и темпом (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения и результатом.
- Проявляет элементы творческой деятельности самостоятельно составляет простые варианты игр, через движения передает своеобразие, стремится к неповторимости (индивидуальности).
- Проявляет постоянно самоконтроль и результат, к самостоятельному удовлетворению за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь пострадавшему, приложить холод к ушибу.

Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования «Детство — это радость жить в мире с собой и другими». Р. Радионова

- обладает способностью положительного отношения к людям и самому себе;
- активно взаимодействует со сверстниками и
- способен договариваться, учитывать интересы других и радоваться успехам других;
- адекватно проявляет свои чувства, в том числе конфликты;
- обладает чувством собственного достоинства

II. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

Модель организации физического воспитания обучающихся в г. Волгодонск 2021 уч. 2020

Образовательное направление	Образовательные компоненты	Ранняя младшая	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
		нед / мес	нед / мес	нед / мес	нед / мес	нед / мес
Физическое развитие	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия режимных моментов					
	Утренняя гимнастика	---	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
	Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости				
	Игры физическая гимнастика прогулки	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 нед. 15 мин	1 раз нед. мин.	2 раз по 25	2 раз по 30
	2. Физкультурные занятия					
	Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза нед. 10 мин	3 раза нед. 15 мин	3 раза нед. мин.	2 раза по 25	2 раза по 30
Физкультурные занятия	---	---	---	1 раз по 25	1 раз по 30	

	свежем воздухе					
	3. Спортивный досуг					
	Самост льная двигат ая деятел ть	Ежедневно в соответствии особенностями ребенка				
	Спорти е пранзидк	---	---	1 ра год	2 раза в год	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБДОУ ДС «Чебурашка» г-2021

учебного года

Образовательное направление	Образовательные	Ранняя неделя / мес	Младшая неделя / мес	Средняя неделя / мес	Старшая неделя / мес	Подготовительная неделя / мес
Физическое	Двигательная деятельность	2/8	3/12	3/12	3/12	3/12
Учебно-игровая	Итого (без доп. образования) в продолжительность непосредственной деятельности	5/20	---	---	---	---
	Недельная нагрузка	9 10 мин 1 ч. 30 мин	10 15 мин 2 ч. мин	11 20 мин 3 ч. мин	13 25 мин 5 ч. мин	15 30 мин 7 ч. мин

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРЬ РАБОТЫ МБДОУ «Чебурашка» на учебный год 2020-2021

Период	Начало	Окончание
Учебный год (педагогическая, диагностическая, мониторинговая)	01.09.2020 г.	31.05.2021 г.
Летний оздоровительный	01.06.2021 г.	31.08.2021 г.
Праздничные и традиционные мероприятия		
Праздник осени «Осенние гости просим»	19.10.2020 г.	23.10.2020 г.
День народного единства «Мы разные, мы вместе»	26.10.2020 г.	30.10.2020 г.
Новый год и Рождество	21.12.2020 г.	15.01.2021 г.

День Защитника «Защитник»	22.02.2021 г .	26.02.2021 г .
Женский День «Светлый - праздник»	01.03.2021 г .	05.03.2021 г .
День Победы «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: за воспитателем заданы правила игры, держась за руки, между стульчиками (с обручи); дружба, шаблон, направление, направляющая к бегу, место, назидание; месте кружиться в обруч (флажок и др.).

Основные движения: прямая и лицевая доска; наклон (приподнятой одной ногой гимнастической палкой, па-15 см, см). по извилистой линии; ибе, г-имне, рен, гимнастической пера, ибе; из обруча в обруч, кружением на месте.

Бег: переход от ходьбы к бегу; кноайо, бор, указанном направлении; (шири-40 см) 40 и г-ра, н-точкой (обручем, пог-мушк).

Прыжки: на двух ногах (веревка на высоте 20 см); в длину с места на двух ногах (как можно далеко, касаясь пред-15 см); в высоту с места (спрыг-20, 30 см) с высоты 1 м.

Ползание: четвереньками по скамейке; между линиями; по переполченной гимнастической скамейке; наклонной гимнастической скамейке; лапаты по гимнастической стенке переменным шагом.

Катание: бросать мячи воспитателю двумя руками; бросать мяч двумя руками; бросать мелкие предметы (маленькие шарики, шарики) в даль; катать мяч с сиденья (расстояние, 5 м) через ленты, через сетки на уровне глаз-1,5 м; бросать мяч горизонтальную ленту двумя руками, правой и левой рукой; ловить

Младший дошкольный возраст

Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

Порядковые упражнения Построения и построения: в полукруг, в колонну по одному, по два (по месту в пространстве). Повороты на месте

Общеразвивающие Упражнения Упражнения с одновременными и однонаправленным сохранением правильного положения тела, с положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение

Основные движения. Разные способы ходьбы на месте с высоким подниманием бедра, с заданием ногами, согласовывая движения рук и ног. Шагами, на препятствиях, заведущим по ориентирам «змейкой», с остановками, с приседанием, с шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой шагов. Прыжки. В прыжке с места, в глубину (спрыгивая двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги вперед, из круга в круг, вокруг предметов и

Катание, бросание Катание мяча, лопатки, лопатки кистями рук, не прижимая его к груди; бросание горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание Лазание по лестнице и вертикальной лестнице, перелезание и пролезание

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения Упражнения на трехколесном велосипеде и повороты на месте на лыжах; скольжение по

Подвижные игры

Становление у детей ценностей здорового образа жизни элементарными правилами

Элементарные умения и навыки навыки личной гигиены, купание, навыки еды, уборки помещения и укрепления и сохранению здоровья; элементарные угрожающих здоровью. Основные профилактические процедуры.

Средний дошкольный возраст

Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

Порядковые упражнения Построения в колонну по одному, в колонну по два, самостоятельное построение в звенья на хороводе, переступание на препятствиях, направо, налево и кругом

Общеразвивающие упражнения Упражнения с четким сохранением ритма (медленном, среднем, быстром), разными предметами с одновременными и поочередными

вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая повороты.

Основные упражнения явления о зависимости упражнения от правильного выполнения галквинвынхо гэ толчка и выноса мах-эвноейр гниогню; гов тюрнжжаа хи ма вверх; в метании с исходно-гчс е рте оду ооже нюя я зи подьемнаас тгическую стенку одноименным спосо

Подводящие упражнения сохранением правил темпа (быстрого, умеренного, медленного). При приземлении и сохранением орнанвен опвое сидно мВуид соразмеряя свои движения с движениями парт сменной ведущего и темпа, между линиями, с разных исходных позиций (стоя, е-0 ом, 3 н 2 прав а) е медленном темпе (до 2 мин-0, м-е р в з а р) е д н е й л н с к ч (5 Ч 3 = 15), ведение колонны.

Бросание, ловля мячей на расстоянии 1, 5 не менее 5 раз подряд. Пиря в пирлиь нмьет аинсхио дные

Ползание, Плязание разными способами; по лестницы, поставленной боком; ползание с оп лестнице, скату; лазание по гимнастической пропуская реек, перелезание с одного проле пропуская реек.

Прыжки прыжки на двух ногах с поворотами в ме-н о ги в розь; с хлопками над головой, за в р н д зад, с поворотами, боком (вправо, вле высоты 25 см); прыжки ч в ф е з м д р у ж н ы ы ы д л ю с места (вспрыги-в 2 а н и с е м) н а в о з х р а т у е н и б е р а в н о в е в а ж д ы х п о л о ж е н и я х : с т о я н а o д н о й н о г е , н a

Подвижные игры: ла; функции водящего. соревнования. Подвижные игры и игровые упр моторики рук, быстро-с н л ф р е ж а ж а ц и в , с ж о ф р д и ж а ц р а в н о в е с и я .

Спортивные упражнения с выжвхящий шаг, п месте, подьемы на гору ступающим шагом и п лыж под руко-й. о г П л у ж е а н ш е в в о д р у е м e n n ы л o ц в ы j ж e n и г р ы в в o д e . С к о л ь ж e н и e п o л e д я н ы м д o р o ж к a м н a с a н к a х (п o д ь e м c c a н k a м и n a г o p k y , c k a k a т a н и e n a c a н k a х д р у г т д p p e y x k a o) л e k c a n c o e m i v e o л n o a c p и a п в к р у г у , « з м e й к o й » , c п o в o р o т a м и .

Ритмические движения в различных позициях (исх элементы народных танцев; разный ритм и т перестроения по музыкальному сиг в а л у т в и р и и т х а р a k т e p o м и т e m п o м м у з ы к и .

Становление у детей ценностей здорового элементарными правилами.

Представление основных правил зд ов р а о ж в н o o c o и х с o б л ю д e н и я д л я з д o p o в ы ч к a ч e , л o в р e ж и в a d я o щ и в x p e k o o п a c н ы х и б e з o п a c н ы х c и т у a ц и я х д л я з d o p o в ы y м e н и я и н a в ы к и л и ч н o й г и g и e n ы (y м ы в a н и e , п o м e щ e н и я и д p .) , c o д e й c t в y ю щ и x e p a n c e d n e o p ж a d н o i t элементарные знания о режиме дня, о ситуа алгоритмы выполнения н к у л ь к у р н a p o c e д у p .

**Содержание образовательной деятельности
Двигательная деятельность**

Порядковые: упражнения построения в шеренгу в две колонны, в два круга, по диагонали перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дисциплины, внимания, в движении на углах.

Общеразвивающие: упражнения индивидуальные, шестичастные, общеразвивающие с одновременным последовательным, одноименной и разноименной координации различной последовательности действий отдельных общеразвивающих упражнений с различными предметами.

Подводящие и подготовительные: упражнения хорошего результата в прыжках с двух ног в высоту элементов: в прыжке с опорой на маховую ногу отталкивания, в прыжке как в прыжке, в прыжке и замаха и броска.

Ходьба: бег на месте с высоким подниманием коленей, передвижение по ограниченной площади опоры.

Бег: на носках, с высоким подниманием коленей, сменной темпа. Бег в медленном темпе (350 м), в темпе (310 м), челночный бег (30 м).

Прыжки: на месте: прыжки с ноги на ногу попеременно на правой и левой ноге (4 м). Прыжки с препятствием (высота 10 см) и с предметами: пеньки, кубики. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на веревке на длину с места (800 см), в высоту (300 см) раз. Прыжки с места на указанное место. Прыжки с неподвижной и качающейся, через короткую скамейку.

Бросание, ловля: «Школьные мячи» (разнообразные предметы). Прокатывание мяча одной из двух рук друг другу предметами. Бросание мяча вверх, о землю и одной рукой 4 раз подряд. Отбивание мяча ногой (не менее 5 м). Перебрасывание мяча, с помощью способами (снизу, головой, оббивкой о землю, горизонтальную и вертикальную цели (3, 5 м) одной рукой снизу, прямой рукой сверху).

Ползание: лазание на четвереньках, толкание. Подтягивание на скамейке с помощью рук; ползание на бревне. Ползание и перелезание через дуги, в высоту (400 см). Лазание по гимнастическому шагам с разноименной координацией движений с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице. Подвижные игры с бревном, прыжками, метанием физических качеств и закреплением навыков в играх, варианты их изменения, выбора ведущих игр.

Спортивные игры: бросание, бег, бивание, бег, бег (2 м) и полуконя (2 м). Баскетбол: перебрасывание мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину.

упрощенным правилам. Бадминтон, дартс, настольный теннис, игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча в направлении; обведение мяча между и вокруг; передача мяча ногой; удары по мячу руками (ценным правилом).

Спортивные упражнения — зыщий переменный лыжи, прямой на коньках, погружение в воду, скольжение на двухколесном велосипеде и самокате, роликовые коньки.

Становление элементарных правил. Признаки здоровья, самочувствия, настроения и поведения здоровой жизни, полезные (режим дня, питание, отдых, культура и спортом) и вредные для здоровья поведения при болезни, посильная помощь при болезни. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья. Преление о собственном здоровье элементарной первой помощи при травмах, ушибах, ожогах, порезах.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Содержание образовательной деятельности
Двигательная деятельность

Порядок выполнения упражнений. Самостоятельное организованное построение и перестроение в колоннах.

Общеразвивающие упражнения. Шесть основных традиционных общеразвивающих упражнений, разнонаправленными, поочередно. Упражнения в парах и подгруппах. Точное, выразительное, с должным напряжением. Упражнения с музыкальной фразой или указанием. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные требования к выполнению элементов техники бега, прыжков, лазанья. Работа рук; работа ног в полете, устойчивое положение; энергичный толчок кистью, уверенные приземления; устойчивость при подъеме и спуске. Прыжки.

Ходьба. Основные виды и способы: обычная, гусиный шаг, выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами.

Упражнения в равновесии. динамического равновесия: во время ходьбы по гимнастической скамейке; неся мешочек с песком на спине; прыжки вперед, в сторону скамейки; поднимая прыжки. Ходьба по гимнастической скамейке, предметом поворотами кругом, перепрыгиванием ленты, скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, прыгать, продвигаясь вперед. Упражнения: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая набивным мячом (вес 3 кг). Упражнения на равновесии.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа при препятствиях — бег с препятствиями вперед, со скакалкой, бег по бревну, из разных стартовых положений.

животе, сидя спиной к направлению движения подлезанием; с преодолением препятствий в наименьшем числе шагов. Бег — в такт и в ритме с ходьбой. Преподобная местность до 300 м. Выполнять быстро темп с разрывами. Бег — 30 м. пере

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приравновесие после приземления. Подпрыгивание кругом; смещая вперед; в стороны прыжки. Прыжки продвигаясь — вде перед нарыбиве арневик или южюм, в са ног мешочком с песком, — на бивыкммямейм (в еер с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх месте и с разбега с целью достигать тридцати высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки разбега (не 80 м); 170 высоту с разбега (не короткую скакалку разными способами шраждв без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. под вращающейся скакалкой, перепрыгивание вращающуюся скакалку, перепрыгивание через скакалку парами. Прыжки через большой обруч.

Метание. Метать, передавать, подбрасывать способами. Метание в даль и в цель (горизонт) разными способами. Точное поражение

Лазание. Энергичное на скамейке раз животе и на спине, подтягиваясь руками и о под гимнастической скамейкой, под несколько ритмичное на вертикальной лестнице «в три прыжка». Организовать знакомые и сверстники с играми

Спортивные игры. Город полуконна и имень шерми кноалчестве бит. Баскет баскетбольное кольцо, вести и передавать м свои действия в соответствии с правилами. головы. Футбол: с предсеонбия пмеярчаеда и ризных вид. Настольный теннис, бадминтон: правильно д перебрасывать его в сторону партнера без се его после отскока от сыг оключающ Хойк, к еуйм: е нвиее ед езнаибс подготovitельной к школе группе особое зн упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю со сменной темпа движений, ма кнсаи мралъвниот ибеы свтнр торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения на лыжах: скольз двухшаговый ход на лыжах с палками, подъем стойке. Катание на коньках «стойжруа няогнь крабе» движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате: отталкивание одной груди и на спине, погружение в воду. Катан «змейкой», умет Катармознта санках. Скольже после разбега стоя и присев, на одной ноге,

Становление еще и одсеттеей здоровой ообрадеши элементарными правилами.

Некоторые упражнения с си приумножения здо болезней, значение закаливания, занятий спо здоровья. Связь между соблюдением норм здо

поведения и физически выносливее, чем в среднем, успешностью в деятельности. Некоторые спонтанные самочувствия, необходимость внимания и забота о семье, чуткости по отношению к Гвоздям организации деятельности (необходимость додерживать правильную позу, чистоты материалов и инструментов).

Физическая культура по своему интегрирует как, так же, как и коммуникативное развитие, познавательное художественное и физическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие развивается с ребенком радость свершений и творчества в подвижных играх. Развивать умение поставленный вопрос и выражение своих эмоций. Развивать коммуникативные способности и умение понятно объяснить правила игры, помогать при выполнении задания, решить конфликт через

Познавательное развитие обогащать знания о двигательных действиях. Развивать зрительную память и своих физических рост, движение. Формировать представление о привычках укрепляющих здоровье, о мерах профилактики

Речевое развитие активизировать активный словарь (физкультуры, виды движений и упражнений); культуру речи в подвижных и малоподвижных играх

Художественное развитие музыкальный репертуар песен и игр. Развивать артистические способности выполнять упражнения в соответствии с характером сопровождения.

См. приложение № 1

2.3 Планирование взаимодействия с семьей воспитанников
Одним из направлений реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие образовательный процесс ДОО. При этом руководство определяет, как поддерживать с родителями деловые отношения, как поддерживать с родителями деловые отношения процесс совместного воспитания дошкольников.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями личностного, познавательного и художественного развития и адаптации их к условиям ДОО.
2. Помочь родителям расширить сенсорный опыт любознательности, накопления первых представлений о социальном мире.

3. Развивать у родителей интерес к своему дому, познакомить их со способами развития ребенка в домашней и игровой деятельности.

Формы работы с родителями

- Анкетирование родителей
- Консультации
- Приобщение родителей к совместной деятельности в клубе, фраздывающей
- Проведение спортивных мероприятий с участием родителей
- создание памяток, рекомендаций.

2.5 Особенности организации образовательного процесса (климатические, демографические, миграционные)

Природное, культурно-экологическое образование определяет отбор содержания с учетом которого позволяет ребенку адаптироваться к жизни в родной земле, развивать любовь к родной земле, использовать природные богатства, формировать у дошкольников ориентацию творческого потенциала, толерантности в социальном взаимодействии. В ходе ознакомления с семьями воспитанников в основном преобладают русскоязычные семьи.

III. Организация работы в образовательной области "Физическая культура"

3.1 Методический комплекс образовательной области

Основные методические пособия	Дополнительное методическое пособие	Наглядно-дидактические пособия
1. Примерная образовательная программа дошкольного детства: / Т. И. Бабкина, И. П. Бондарева, И. В. Бондарева. Издательство «Детская пресса», Издательство А. И. Герцкина, 2014	1. «Образование в области культуры». Т. Грядков, «Детство Пресс», 2013	Серия «Рабочие тетради» «Имидж в спорте» «Живые виды спорта» «Распорядок дня» «Обучающие карты» «Виды спорта».
2. Пензулаева А. Физкультурные занятия с детьми. Конспекты занятий.	2. «Образование в области культуры». Т. Грядков, «Детство Пресс», 2013	
3. Пензулаева А. Физкультурные занятия с детьми. Конспекты занятий.	3. «Игры и развлечения детей на воле». Осокина, Е. А. Тимофеева, Л.	

4. Пензулаева Физкультурные занятия в дошкольных учреждениях.	Фурмина. Москва «Просвещение», 1984. «Сборник игр» Э.Я. Станиславский. Издательство «МОЗАИКА» Москва. 2019
5. Пензулаева Л.И. Гимнастика для детей 3-7 лет. МОИКИ М 2017	
6. Э.Ф. Алиева, О.А. Алиева «Истории из жизни детей в мире с собой» НАЦИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Москва 2015	
7. Ефименко Н.Н. Физическое воспитание дошкольника. Двигательная деятельность 6-7 лет. Москва ДРО 2014	
8. Ефименко Н.Н. Физическое воспитание дошкольника. Методические рекомендации. Москва ДРОФА 2014	
9. С.Я. Лаврова «Физическая культура для малышей» «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1984	

3.2 Расписание физкультурных занятий в группе 2020

День недели	Младшая группа №3	Младшая группа №4	Младшая группа №5	Средняя группа №1	Средняя группа №3	Средняя группа №11	Старшая группа №7	Старшая группа №9	Старшая группа №12	Подготовительная группа №6	Подготовительная группа №8	Подготовительная группа №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			

3.3 Организация физкультурно-спортивной среды

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество на группу
Для ходьбы, балансировки, равновесия	Балансир		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина поверхности 10 см	2
	Доска гладкая	Длина 250 см Высота 3 см	2
	Доска гимнастическая	Длина 150 см Высота 3 см	1
	Дорожка балансирующая (лестница вешная напольная)	Длина 23 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка	Длина 200 см	2
	Коврик массажный	75 х 70 см	3
	Куб гимнастический	Ребро 20 см	5
	Модуль гимнастический (комплект из 8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 300 см Высота 25 см	3
	Ходунок		7
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 200 см	1
	Гимнастический обруч, паркетный, подставка, з		2
	Конус с отверстием		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Высота 7 см	2
	Скакотка кор	Длина 150 см	20
Для катания, бросания,	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом	Масса 200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг	по 2
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6 см, 10 см	по 1

	Сетка овальной мячом		2
	Баскетбольные кольца		4
Для ползания лазанья	Дуга большая	Высота 50 см,	2
	Дуга малая	Высота 40 см, Ширина 30 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянные зацепы	Длина 240 см, Ширина 25 см, Диаметр перекладины 25 см	1
	Лестница веревочная	Длина 300 см, Диаметр перекладины 25 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см, Пролет 75, 80 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 605 см	30
	Мячи массажные		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 807 см	20
	Тренажеры		6

**3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия
Циклограмма традиционных событий, праз**

Сентяб	1	31-4	Диагностическая неделя День знаний	----- д	----- д	----- д	----- д
	2	7-11	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!»	----- б	----- б	----- б	----- б
	3	14-18	История карапушек Ознакомление с Донским			б	б
	4	21-25	День дошкольного ра	б	б	б	б
Октяб	1/5	28-2	День пожилых людей	б	д	б	б
	2	5-9	Неделя экологического бережного отношения к	б	б	б	б
	3	12-16	История карапушек Ознакомление с Донским	б	б		б
	4	19-23	Я и мои друзья (этно) Ознакомление с Донским	б	б		б
	5	26-30	Проект «Ос-вн-гос-ме-шр» Проект «Мы разные, мы	пр	пр		пр
Ноябр	1	2-6	Осенний декадник по дорога»	б	б	б	б
	2	9-13	История карапушек Ознакомление с Донским	б	б		б
	3	16-20	Правовое просвещение	б	б	к / ч	к / ч
	4	23-27	День матери	б	б	д	б
Декаб	5/1	30-4	День инвалидов День неизвестного сол	б	б	б	б
	2	7-11	День героев Отечества	б	б	б	б
	3	14-18	История карапушек Акция «Нашим друзьям другу!»	б	б	б	б
	4	21-25	Проект «К нам приходи	пр	пр	пр	пр
	5	28-31	Ознакомление с Донским	б	б	б	б
Январ	3	11-15	Прощание с Дедом Мороз	б	б	б	б
	4	18-22	История карапушек Ознакомление с Донским	б	б		б
	5	25-29	Зимний декадник по ПДД уважение на дорогах	б	б	к / ч	к / ч
Февра	1	1-5	История карапушек Акция «Доброе сердце»	б	б	б	б
	2	8-12	День Российской науки	б	б	б	б
	3	15-19	Ознакомление с Донским	б	б	б	б
	4	22-26	Проект «Защитники Отечес	б	б	пр	пр

Ма р т	1	1-5	Проект «Светящийся скрин»	д	д	д	д
	2	9-12	Масленица	д	д	д	д
	3	15-19	Весенний декадник по	б	б	б	б
	4	22-26	История карапушек Ознакомление с Донскими	б	б	к / ч	к / ч
А п р е л	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 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 Донскими	б	б	+	+
Ма й	1	4-7	Проект «Победный май»	б	б	п р	п р
	2	11-14	День семьи История карапушек	б	-----	д	д
	3	17-21	Диагностическая неделя Выпуск детей в школу	-----	-----	-----	-----
	4	24-28	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!»	---	---	п р	п р
И ю н ь	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 детей	д	д	д	д
	4	21-25	Эколямоходы защитники	б	б	б	д
И ю л ь	5/1	28-2	Неделя экологического образования бережного отношения к природе	б	б	д	б
	2	5-9	День семьи, любви и верности	б	б	б	б
	3	12-16	Всероссийская «Укрась свой дворик» каникул нет»	б	б	б	б
	4	19-23	День Военно-морского флота Великая морская держава	д	д	д	д
	5	26-30	День города	-	-	д	д
А в г у с т	1	2-6	День физкультурника	д	д	д	д
	2	9-13	ПДД «Веселый перекур»	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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В №13

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1, 2 НЕДЕЛЯ	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание по ПДД»		-			
3 неделя	Занятие № 1 С. Я. Лайзоне культура для стр. 73 Учить детей на по слуг, на развитие равно-воспитать по ограниченной поверхности (мелкий)	Свободная ходьба воспитателем	Без препятствий	Ходьба по дорожке двумя линиями	«Беги ко мне»	Ходьба с воспитателем

	<p>Занятие № 2 С. Я. Лайзоне купюра для ма стр. 73</p> <p>Задачи. Разв умение соблю указанное на во время ход приучать бег разных напра мешая друг д развивать вн</p>	<p>Чередовани и бега меж стульями</p>	<p>На стуле</p>	<p>Ходьба по до поолженной па куклам». (длин-ам, шири 25-20 см). Взойти на ящ с н (50X50X20 см). Ящик ставитс рассто-Ашоти 3 доски.</p>	<p>«В гости куклам».</p>	<p>Ходьба воспита вместе куклами</p>
4 неделя	<p>Занятие 3 С. Я. Лайзоне купюра для ма стр. 74</p> <p>Учить детей бегать, меня на определен развивать ум</p>	<p>Чередуодьба бег в руюсаып воспитателе</p>	<p>С погрем</p>	<p>Ползание на че предметуме(т4р ов)</p>	<p>«Догони. м</p>	<p>Ходьба « как мышк</p>

	<p>Занятие 4 С. Я. Лайзоне культура для стр. 75 Учить ходить ограниченной поверхности, под веревку предмет вдал левой рукой, умение бегат определенном направлении.</p>	<p>Ч е р е в а н и е в р а с с ы п н у ю Х о д ь б а п о - м е ж д у д в у м п а р а л л е л ь н л и н и я м и (ш 35-30 см).</p>	<p>Б е з п р е д</p>	<p>П о л з а н и я ч е т в е р е н ь к а х п о д в е р е в к у 45 см), Б р о с а н и е в д а л е в о й р у к о й р а з а) .</p>	<p>« Б е г и м е е</p>	<p>С п о к о й н х о д ь б а в о с п и т а</p>
--	---	---	----------------------	--	------------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключит ая час
	Общеразв щие упражне (ОРУ)	Основные дв	Подвижные (ПИ)			
ОКТАБРЬ						

1 неделя	<p>Занятие 5 С. Я. Лайзоне культура для стр. 77 Учить детей гимнастическ развивать чу равновесия, совершенство определенном направлении, реагировать</p>	<p>Ходьба и бе (чередо)в азнаи воспитателе Останавлива разных тмх.</p>	Без пре	Лазание по гимнастическ или башенке способами.	« Догони	Ходьба з воспита т
	<p>Занятие 6 С. Я. Лайзоне культура для стр. 77 Учить детей ограниченной поверхности, катать рм жчат ходьбе, сохр равновесие, развитию уме действовать</p>	<p>Ходьба чере бегом. Останавлива сигналу</p>	С плато	Ходьба по до Ползание на до предмета. Прокатывание	«Беги ко	Спокойна ходьба з воспита т
2 неделя	<p>Занятие 7 С. Я. Лайзоне культура для стр. 7 Ознакомить д выполнением вперед на ду бросать в го цель, соверш умение реак сигнал</p>	<p>Ходьба и бе воспитателем</p>	С мешоч	Бросание меш горизонтальн ящик или обр (расстояние) Прыгать чере двух ногах	«Догони м	Ходьба з воспита т

	<p>Занятие 8 С. Я. Лайзоне культура для стр. 79 Учить детей гимнастическ бросание по двумя руками в ползании н четвереньках чувство равн совершенство передвигатьс определенном направлении</p>	<p>Ходьба и бе воспитателе остановкой</p>	<p>С кубик миик</p>	<p>Ползание на между линиям Ходьба по ги скамейке. Бросание мяч головы</p>	<p>«Догони м</p>	<p>Ходьба обычным шагом и носках</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Занятие 9 С. Я. Лайзоне культура для стр. 80 Учить детей длинные сста, за метание на -зда головы, спос развитию чув равновесия и движения</p>	<p>Ходьба и бе воспитателе лес»</p>	<p>С шишкам</p>	<p>Бросание мя руками из голов Прыжки в дли через веревк</p>	<p>«Догоняюч</p>	<p>Ходьба з воспитат остановк сигналу</p>

	<p>Занятие 10 С. Я. Лайзоне культура для стр. 82 Учить детей парами в опр направлении, на дальность упражнять в приучать вни слушать и жд для начала д</p>	<p>Ходьба и бе погремушкам сменной темп</p>	<p>С погрем</p>	<p>Бросание мяч дальность от Прокатывание</p>	<p>«Через ру</p>	<p>Спокойна ходьба п за воспита т</p>
4 неделя	<p>Занятие 11 С. Я. Лайзоне культура для стр. 83 Учить детей наклонной до упражнять в дальность от приучать дет согласовыват движениями д действовать</p>	<p>Ходьба бег с лентами в р</p>	<p>С лентами</p>	<p>Бросание м дальность от Ходьба по доске вверх</p>	<p>«Солнышко дождик»</p>	<p>Ходьба обычным шагом и носках</p>
	<p>Занятие 12 С. Я. Лайзоне культура для стр. 83 Учить детей ловияч, му пра ходьбе по на доске, разви равновесия, воспитывать</p>	<p>Ходьба и бе сменной темп обручем в р</p>	<p>С обруче</p>	<p>Бросание и л Ходьба по доске.</p>	<p>«Солнышко дождик»</p>	<p>Спокойна ходьба п за воспи</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
		2 минуты	6 минут			2 минуты
Н О Я Б Р Ь						
1 неделя	<p>Занятие 13 С. Я. Лайзоне культура алдышлей стр. 84 Упражнять детей прыжках в длину бросании мешочка дальность прыжком рукой, вперёд через препятствие закреплять умения действовать</p>	<p>Ходьба и беговые упражнения воспитателем</p>	<p>С мешочками</p>	<p>Метание на дальность правой и левой рукой Прыжки в длину на двух ногах веревку. Перешагивание препятствие (15 см)</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу.</p>
	<p>Занятие 14 С. Я. Лайзоне культура для детей стр. 85 Учить детей кружком уши всерьёз упражнять в четверенках перешагивание препятствие, мяча, приучая определённое направление.</p>	<p>Ходьба и беговые упражнения воспитателем Остановиться за ручку дитя кругу.</p>	<p>С мячами</p>	<p>Катание мяча Перешагивание препятствие.</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>Игра «Кот тише»</p>

2 неделя	<p>Занятие 15 С. Я. Лайзоне культура для стр. 86 Учить детей разных напра наталкиваясь ходьбе наклон доске, броса дальность пр рукой, воспи умение сдерж</p>	<p>Ходьба и бе стульями</p>	<p>На стуль</p>	<p>Метание на д правой и лев Ходьба по на доске</p>	<p>«Догони м</p>	<p>Ходьба . Повторит «Ктюшет»</p>
	<p>Занятие 16 С. Я. Лайзоне культура для стр. 87 Развивать у организованн перемещаться определенном навлении, уч подлезать, по упражнять в развивать ло координацию</p>	<p>Ходьба и бе воспитателе</p>	<p>С флажка</p>	<p>Ползание на под рей-4(0сМ)в Прыжки в дли через веревк</p>	<p>«Догони м</p>	<p>Ходьба с сменной т</p>
3 неделя	<p>Занятие 17 С. Я. Лайзоне культура для стр. 88 Учить детей горизонтуюащю л прыгать в дл закреплять у по кругу, вз руки.</p>	<p>Ходьба и бе воспитателе по кругу вз руки</p>	<p>Без пред</p>	<p>Метание в горизонтальн правой левой Прыжок в дли через веревк</p>	<p>«Солышко дождик</p>	<p>Ходьба обычным шагом че с ходьбо носках</p>

	<p>Занятие 18 С. Я. Лайзоне культура для стр. 89</p> <p>Упражнять де по гимнастич скамейке, ка под дугу, за умение не те равновесие в ходьбы по ги скамейке</p>	Ходьба и бе	С платоч	Ходьба по ги скамейке. Катание мяча 3 Дуги на мр а	«Солнышко дождик»	Ходьба х воспита т
4 неделя	<p>Занятие 19 С. Я. Лайзоне Фи культура для стр. 90</p> <p>Учить детей длину с мест в ходьбе по доске вверх развивать ло глазную муск равновесия</p>	Ходьба и бе направлений	С погрем	Ходьба по на доек Прыжки в дли через 2 в-15ре 20 см)	«Воробышк автомобил	Ходьба д другом
	<p>Занятие 20 С. Я. Лайзоне культура для стр. 91</p> <p>Упражнять де прыжках в дл на двух нога на четверень подлезании, в умение слуша реагировать</p>	Ходьба и бе воспитателе	Без пред	Ползание на и подлезание Прыжки в дли через 2 в-15ре 20 см)	«Воробышк автомобил	Ходьба с сменой т

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	<p>Занятие 21 С. Я. Лайзоне культура для малышей стр. 91 Учить детей дальность пр рукой, полза четвереньках гимнастическ развивать вн координацию</p>	Ходьба и бег другом	С малым мячом (шишками)	Метание на дальность правой и левой рукой Ползание на по гимнастич скематке	«Поезд»	Ходьба и бег другом
	<p>Занятие 22 С. Я. Лайзоне культура для малышей стр. 92 Упражнять детей по направлению вниз, учить ловить мяч, внимательным.</p>	Чередование бега	С лентами	Ходьба по напольной доске в вращении Бросание и ловля	«Поезд»	Обычная чередует ходьбой носках

2 неделя	<p>Занятие 23 С. Я. Лайзона культура для стр. 94 Учить детей дальность, совершенство по гимнастич скамейке, уп ходьбе со см направления, чувство равн ориентировку пространстве</p>	<p>Ходьба и бе другом, м стульями.</p>	<p>На стуль</p>	<p>Бросание на мешочков (15 левой рукой Ходьба по ги скамейкража</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Ходьба с остановк сигналу</p>
	<p>Занятие 24 С. Я. Лайзона культура для стр. 95 Учить детей гимнастическ закреплять у по гимнастич скамейке, совершенство в длину с ме чувство равн</p>	<p>Ходьба и бе обручами</p>	<p>С обруча</p>	<p>Ходьба по ги скамейкража Прыжки в дли через две - ве 20 см) Лазание по гимнастическ любым способ</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Ходьба с остановк сигнал</p>

3	Занятие 25 С. Я. Лайзона культура для стр. 96 Закреплять у в юнне по од упражнять в горизонтальн совершенство в длину с ме время броска указанную це	Чередование бега в кол одному	С мешочк	Бросание меш горизонтальн правый ру обруч 10(08с0м) Прыжки в дли через веревк	« Пузырь »	Ходьба обычным шагом и носках
	Занятие 26 С. Я. Лайзоне культура для стр. 97 Учить детей длину с мест в ходьбе по доске, вращать ч равновесия, ловкость и к	Чередование бега друг з	Без пред	Ходьба по на доске в ве-р Прыжки на дв длину с-бмест	« Птички в гнездышка	Ходьба с сменной т
4	Занятие 27 С. Я. Лайзоне культура для стр. 98 Закреплять у ползать по гимнастическ бросать на д учить быстро на сигнал	Ходьба и бе колонне по	С флажко	Бросание меш дальность пра рукой Ползание на по гимнастич скамеечке 3	« Птички в гнездышка	Игра « Кт тише »
	Новогодний п					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
Я Н В А Р Ь						
1-2						
3	Занятие 28 С. Я. Лайзоне культура для стр. 99 Учит детей к упражнять в гимнастическ приучать соб направле при мяча	Чередование бега в кол одному	С платоч	Катание мяча через дв-д 0 д у Лазание по гимнастическ 1-2 р	«Догони м	Ходьба в колонне одному
	Занятие 29 С. Я. Лайзоне культура для м стр. 100 Закреплять у бросать в го цель, учить гимнастическ развивать чу равновесия и координацию	Ходьба и бе воспитателе	С погрем	Ползание на по гимнаст скамейке Бросание меш песком в гор цель-1 0 8 0-м р 2	«Догони м	Игра «На себе пар

4 неделя	Занятие 30 С. Я. Лайзосна культура для стр. 10 Учить детей бегать в кол одну, соверш прыжок в дли упражнять в горизонтальн развивать гл	Чередование бега в кол одному за воспитателе	С кубико	Прыжки в дли на двух-б Бросание меш горизонтальн	«Воробышк автомобил	Игра «Кт тише»
	Занятие 31 С. Я. Лайзосна культура для стр. 103 Упражнять де метании на д учить ходьбе наклонной до	Ходьба и бе колонне по	С лентами	Ходьба по на доске в ве-р Бросание меш дальность пр руко4й рз	«Птички в гнездышка	Ходьба с остановк сигналу

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключит ая час
			Общеразв щие упражне (ОРУ)	Основные яв	Подвижные (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						

1 неделя	<p>Занятие 32 С. Я. Лайзоне культура для стр. 107 Учить детей друг другу, совершенство бросание на- за головы, з уменьшит робы реагировать</p>	<p>Ходьба и бе колонне по</p>	<p>С мячом</p>	<p>Бросание мяч дально-з аь го и бр Катание мяча сидя, ноги 5 рв 1, 5 м</p>	<p>« Жуки »</p>	<p>Ходьба в колонне п одному н носках и обычным шагом</p>
	<p>Занятие 33 С. Я. Лайзоне культура для стр. 108 Учить детей цель, соверш бросание на- за головы, б реагировать воспитывать внимание</p>	<p>Ходьба и бе колонне по между стуль</p>	<p>На стуль</p>	<p>Мет æ н в даль д рука м з иа иг з о 4 ф в Катание мяча рассто- 1 н б м р 0</p>	<p>« Воробышк автомобил</p>	<p>Ходьба с остановк сигналу</p>
2 неделя	<p>Занятие 34 С. Я. Лайзоне культура для стр. 109 Упражнять де по наклонной бросание в ц в длину, с ме способствова глазомера, к движения и ч равновесия</p>	<p>Ходьба и бе колонне по</p>	<p>Без пред</p>	<p>Ходьба по на доске в ве 3 р Бросание пра рукой в гори цель - 3 м) (2 Прыжки в дли стоя у 3 ф р е в</p>	<p>« Кошка и</p>	<p>Ходьба д другом</p>

	<p>Занятие 35 С. Я. Лайзона культура для стр. 110 Продолжать у ходьбе по ги скамейке, об мяч, ловкост дружно играт</p>	<p>Чередовать бег в колон одному и в</p>	С платоч	<p>Ходьба по ги скамейке дру 3 р Бросание мяч воспитателю 2-3 р</p>	«Кот и мы	<p>Ходьба н носках и обычным шагом</p>
3 неделя	<p>Занятие 36 С. Я. Лайзоне культура для стр. 111 Упражнять де ползании по гимнастическ учить подпры способствова координации развивать ум реагировать</p>	<p>Ходьба дуче бегом</p>	С погрем	<p>Ползание на по гимнастич скамейке 2 Подпрыгнуть коснуться ша 10-12 см от под ребенка 1 Ходить пересту рассто-ями 1</p>	«Догони м	
	<p>Занятие 37 С. Я. Лайзоне культура для стр. 112 Упражнять де катании мяча четверенках способствова глазомера и движения</p>	<p>Ходьба и бе кубиками в</p>	С кубика	<p>Ползание на подлезание - п 3 р Катание мяча др сидя на расс расставив но</p>	«Догони м	<p>Ходьба обычным шагом и носках</p>

4 неделя	Занятие 38 С. Я. Лайзоне культура для стр. 113 Учить детей гимнастически и прыгивать упражнять в в цель, спос воспитанию, в чувства равн глазомера	Чередование бега в колесе (шишка) одному	С малым	Ползание на по гимнастической скамейке и с нее 2р Катание мяча расстоянием 1	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
	Занятие 39 С. Я. Лайзоне культура для стр. 114 Упражнять детей по гимнастической скамейке и по длине скамьи на ногах, развивать быстро реагировать на сигнал, спос развитию равн координации	Ходьба и бег	С лентой	Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 р Прыжки в длину 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 одному
МАРТ						
1 неделя	Занятие 40 С. Я. Лайзоне культура для стр. 114 Учит детей м дальность дв иза головы и мяча в ворот сохранять на при метании	Ходьба бег чередуется	С мячом	Ходить по гй скамейке 2 Прыжки в дли 5 р	«Поезд»	Ходьба в колонне одному «тише»
	Занятие 41 С. Я. Лайзоне культура для стр. 115 Упражняет в по гимнастич скамейке, уч спрыгивать с закрепить бур на дальность учить ходить развивать чув равновесия	Ходьба и бег обручами	С обруч	Ходьба по ги скамейке 2 Бросание мяча дальность 6 р	«Кошка и	Ходьба п
2 неделя	Занятие 42 С. Я. Лайзоне культура для стр. 116 Учить детей наклонной до метании на д способствова ловкости	Ходьба и бег колонне по	С мешоч	Бросание меш дальность пр руй 43р Ходьба по на доске в ве 3 р	«Пузырь»	Ходьба в колонне одному с остановк сигнал

	<p>Занятие 43 С. Я. Лайзона культура для стр. 117 Упражнять де по гимнастич скамейке, по четверенька под веревку, становиться взявшись за способства чувства равн</p>	<p>Ходьба и бе « змейкой » ступлями</p>	<p>На сту</p>	<p>Ходьба по ск гимнасти- Ползание на до рейке под не е4р3</p>	<p>« Пузырь »</p>	<p>Ходьба ритмично хлопая в ладоши</p>
3 неделя	<p>Занятие 44 С. Я. Лайзона культура для стр. 118 Упражнять де метании на д одной рукой, прыжки в дли развиваю движений</p>	<p>Ходьба по к взявшись за Бег в рассы</p>	<p>С флажко</p>	<p>Прыжки в дли на двух-7 Ходьба по шн положенном- Метание на д правой и л е4р</p>	<p>« Солнышко тучка »</p>	<p>Ходьба обычным шагом и носках</p>
	<p>Занятие 45 С. Я. Лайзона культура для стр. 119 Учит детей б ловить мяч, у ходьбе по на и ползании н четвереньках дружно играт</p>	<p>Ходьба и бе колонне по</p>	<p>Без пред</p>	<p>Бросания мя- 2р Ходьба по на доске с посл задание скамее- ки 2</p>	<p>« Солнышко тучка »</p>	<p>Ходьба з воспитат</p>

4 н е д е л я	<p>Занятие 46 С. Я. Лайзона культура для стр. 119 Упражнять детей прыжках в длину повторить по гимнастическим учить быстро на сигнал</p>	<p>Ходьба и бег колонне по</p>	<p>С платочком</p>	<p>Ползание по гимнастическим 2-3 р Прыжки в длину 7 р</p>	<p>«Мой сильный звонкий мяч»</p>	<p>Ходьба в колонне одному с остановкой сигналу</p>
	<p>Занятие 47 С. Я. Лайзона культура для стр. 120 Учить детей высоты, упраж метании в го цель, повтор четвереньках способств координации сохранять оп направление предметов</p>	<p>Ходьба и бег рассыпную</p>	<p>С погремушкой</p>	<p>Ходьба на че Прыжки с гим скамеечки Бросание меш горизонтальн (2-3 р)</p>	<p>«Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>Ходьба обычным шагом и носках</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 неделя	Занятие 48 С. Я. Лайзона культура для стр. 121 Закреплять у ходить по ги скамейке и п учить бросат мяч, способс развитию чув равновесия и движения	Ходьба дружно другом со см направления	Без пред	Ходьба по ги скамейке, н 4 р Бросание мяч воспитателю - 3 р	«Пузырь»	Игра «Кт тише»
	Занятие 49 С. Я. Лайзона культура для стр. 122 Закреплять у прыга в длину бросать в го цель подлезан реагировать	Ходьба и бе колонне по	С платоч	Ползании на и подлезание Бросание меш правой и лев Прыжки в дли на двуххн	«Пузырь»	Ходьба с остановк сигналу

2 неделя	<p>Занятие 50 С. Я. Лайзона культура для стр. 123 Закрепляют у бросать на -зда голова, ката другу, снпютью развитию гла координации ловкости</p>	<p>Ходьба в кс одному, бег рассыпную</p>	<p>С погрем</p>	<p>Бросание мяч дальнозагьгилс двумя р-брами Катать мяч - д 12р</p>	<p>«Воробышк кот»</p>	<p>Ходьба п кругу в з за руки</p>
	<p>Занятие 51 С. Я. Лайзона культура для стр. 124 Учить бросат вперед, сове ходьбу по на дос,кеспосоbst развитию рав ловкости и с</p>	<p>Ходьба , ри ударяя куби Бег в колон одному (40с</p>	<p>С кубик</p>	<p>Ходьба по на доске вверх Бросание мяч вниз , череп132р</p>	<p>«Воробышк автомобил</p>	<p>Ходьба в рассыпну парами</p>
3 неделя	<p>Занятие 52 С. Я. Лайзоне культура для стр. 125 Продолжатъ д бросать на д одной ир укройга длину с мест сигналу прек движение</p>	<p>Ходьба и бе колонне по</p>	<p>С малым (шишкой)</p>	<p>Метание в да левой вуркой Прыжки в дли на двух нога верев-жус 28р()б</p>	<p>«Солнышко дождик»</p>	<p>Ходьба с остановк сигналу</p>

	<p>Занятие 53 С. Я. Лайзона культура для стр. 126 Закрепить у ходить по ги скамейке, уп прыжках с вы бросать и ло действовать по</p>	<p>Чередование бега с лент</p>	<p>С лентами</p>	<p>Ходьба по гимнастическ в конце с-ры Бросание и -л 3р</p>	<p>«Солнышко дождик»</p>	<p>Ходьба Игра «Кт тише»</p>
4 неделя	<p>Занятие 54 С. Я. Лайзона культура для стр. 127 Продолжать у ползать по гимнастическ и метать на груди, спосо развитию чув равновесия и движения</p>	<p>ходьба и бе медленном и тепле с обру руках</p>	<p>с обруче</p>	<p>Ползание на по гимнастич скамееке Бросание мяч дальность -6фт</p>	<p>«Птички в гнездышка</p>	<p>Ходьба колонне одному</p>
	<p>Занятие 55 С. Я. Лайзона культура для стр. 127 Закрепить у в горизонтал ходить по на доске, спосо чувству равн ориентировке пространстве</p>	<p>Ходьба и бе сменной на пр</p>	<p>С мешочк</p>	<p>Бросание меш горизонтальн правой и лезв Ходьба по на доске в ве-р</p>	<p>«Птички в гнездышка</p>	<p>Ходьба д другом обычным шагом и носках</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
МАЙ						
I неделя	<p>Занятие 56 С. Я. Лайзоня культура для стр. 128 Закреплять у ходить по на доске, совер прыжок в дли метание на -зда головью, бсстпвоосв воспитанию л самостоятель</p>	<p>Ходьба и бе колонне по врассыпную</p>	С мячом	<p>Бросание на - за головы об 3-4 р Ходьба по на доске в ве-р Прыжки в дли на двух-б рога</p>	«Пузырь»	<p>Ходьба п кругу в з за руки</p>
	<p>Занятие 57 С. Я. Лайзоня культура для стр. 129 Продолжать у бросать на д одной рукой, подлезанию п способства ловкости, ор пространств быстро реак сигнал</p>	<p>Ходьба и бе «змейкой» м стульями</p>	На стульях	<p>Бросание меш дальность пр рук 4р 3 Ползание на и подлезание</p>	«Пузырь»	<p>Ходьба в колонне одному обычным шагом и носках</p>

2 неделя	<p>Занятие 58 С. Я. Лайзонья культура для стр. 130 Упражнять де метании на д одной рукой, совершенство по гимнастич скамейке, во ловкость ра чувство равн глазомер</p>	<p>Ходьба и бе колонне по</p>	<p>С платоч</p>	<p>Ходьба по ги скамейке Бросание меш дальность пр руко 4р 3</p>	<p>«Солнышко дождик»</p>	<p>Ходьба с остановк сигналу</p>
	<p>Занятие 59 С. Я. Лайзонья культура для стр. 131 Продолжать у прыжкам в дл упражнять в бросать на -зда головой и кат способствова координации ориентировки пространстве</p>	<p>Ходьба и бе колонне по</p>	<p>Без предм</p>	<p>Бросание мяч дально-за двумя р- Катание -2 между детьм Прыжки в дли на двух-8 рога</p>	<p>«Солнышко дождик»</p>	<p>Ходьба в колонне одному Игра «К тише»</p>
3-4 неделя	<p>МОНИТОРИНГ Акция «Внимание!» по ПДД</p>					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫХ КУРСОВ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младше

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
		2—3 минут	10—12 минут			2—3 мин
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	МОНИТОРИНГ День знаний		-			
2 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание по ПДД»					
3 неделя	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе по различным направлениям по площадке опоры, равновесии. (стр. 13 улаева) Физкультурные занятия с детьми младшей группы.	Ходьба бег небольшими прямыми шагами по прямой линии. «Пойдем в гости»	Без предметов	1. Ходьба между линиями 2.» Пройдем по	«Беги ж.о»	Ходьба бег за воспитателем

4 неделя	Развивать ориентирование в пространстве; действовать по группировать с подшнур. (стр. 25) Пензулаева Физкультурные занятия для детей 4 лет. Конспекты	Ходьба по кубикам поворотом по Бег по кругу	С кубикам	1. Ползание с ладони и колес 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в	Игра «Наша жучка».
----------	---	---	-----------	--	----------	--------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду для детей 4 лет» И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 неделя	Упражнять в равновесии на ограниченной опоре: развивать приземляться - тые ноги в прыжке (стр. 28) Пензулаева Физкультурные занятия для детей 4 лет. Конспекты	Ходьба в колонне по вращающуюся	ОРУ без предметов	1. Равновесие на мостике. 2. Прыжки.	«Догони»	Ходьба в колонне по одному с вращающимися руками.

2 неделя	Упражнять в прыжке с приземлением полусогнутые энергичном от мяча при прокате друг другу. (стр. 29 Пеллулаева) Физкультурные занятия детей-милит. Контингент	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча. 2. «Прокати мяч»	«Ловкий»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 неделя	Упражнять детей в беге с остановкой по сигналу; в подвижных играх. Развивать ловкость в подвижных играх. (стр. 30 Пеллулаева) Физкультурные занятия детей-милит. Контингент	Ходьба в колонне, врассыпную по сигналу по команде «Стрек-объя!» помахивая руками как жирафам переход на ходьбу. На следующий сигнал «Ку-чи-ки» прыжки на ноги кто в	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч» 2. Игровое упражнение «Пропеши за мной»	«Зайка умывается»	Игра «Найди зайку».
4 неделя	Упражнять детей в беге по кругу в одну сторону по сигналу воспитателя развивать координацию движений при четвереньках в равновесии. (стр. 32 Пеллулаева) Физкультурные занятия детей-милит. Контингент	Ходьба в колонне поворотом по одну сторону по воспитателю по кругу так же поворотом. бег по кругу чередование упражнений умеренный.	ОРУ со стульями	1. Ползание «Крокодилчик» 2. Равновесие «не задень»	«Кот и воробей»	Ходьба в колонне по одному з самым ловким «котом».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младше

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ограниченной опоры и приземлении полусогнутые прыжках (стр. 33) (Физкультурные занятия)	Ходьба в колонном. По воспитателя переходят к носкам и пяткам семенящими шагами по поясе. По	Общеразвивающие упражнения с ленточкой	Равновесие «тропинке». Прыжки «ляляшки».	Подвижная «Ловкий заяц»	Игра «На зайчонка»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной поодиночке в выполнении прыжках обруча учитывать приземление полусогнутые прыжках друг друга, координацию движений глаз (стр. 34) (Физкультурные занятия)	Ходьба в колонном, рук в ходьбе поочередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки «Черное болото». 2. Прокатывание «Точный пас»	Подвижная «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?»

З Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по воспитательным указаниям; координацию движений ловкость при мяча между упражнениями в ползании (см. приложение 35 Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Книга 1)	Ходьба по кругу по ходьбы выполняются по кругу с одной стороны.	Общеразвивающие упражнения	1. Игровое задание «Прокат мячом». 2. «Прокат мячом».	Подвижная игра «Порожки».	Ходьба в колонне одному и малой подвижно выбору д
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в выполнении задания, развивая внимание на сигнал в ползании, координацию движений равновесия (см. приложение 3 Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Книга 1)	Ходьба в колонне одному с заданиями, бег по сигналу в равновесии (см. приложение 3 Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Книга 1)	Общеразвивающие упражнения флажками.	1. Ползание. 2. Равновесие.	Подвижная игра «Поймай комарика».	Ходьба в колонне одному з «комаром»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы»

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

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге враспын ориентировку в пространстве; устойчивого прыжка (х.т.р.39 38 Пензулаева Л. Физкультурные занятия) тий	Ходьба и беговые упражнения в колонне по одному; Ходьба враспын бег враспын	Общеразвивающие упражнения кубиками	1. Равновесие. Упражнение «Поза бабочки». 2. Прыжки. Игры упражнения «Лягушка и лягушка»	Подвижная игра «Коршун и птенчики»	Ходьба в колонне по одному. «Найдем птенчиков»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении задания и прыжками в проеме скамьи; в проеме мяча (с.т.р.40 Л. Физкультурные занятия) тий	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и беговые упражнения проводятся в чередовании	Общеразвивающие упражнения мячом.	1. Прыжки с опорой (высота 230 см). 2. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге с остановкой по сигналу воспитателя в прокатывании предметов, укладывать предметы в дугу (с.т.р.41 Пензулаева Л. Физкультурные занятия) тий	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному; ходоу проводящиеся в чередовании	Общеразвивающие упражнения кубиками.	1. Прокатывание мяча предметами. 2. Ползание по коврику «Пропеллер»	Подвижная игра «Лягушки»	3-я часть малой подвижной игры «Найдем лягушонка»
4 Н Е Д	Проект «К нам Новый год!» Пензулаева Л. Физкультурные занятия тий					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗЖИВА В ГРУППЕ

«Физкультура для детей дошкольного возраста» М. И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные (ПД)	
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге в рассыпной ориентировке в пространстве; ползании на животе: и жую равновесия на доске. (Конспекты) занятия «Физкультурные Конспекты) зан	Ходьба в ко одному, на воспитателя детям предл разбежаться залу; ходьба в рассыпную бег.	Общеразвивающие упражнения стульчиках	1. Ползание. упражнение «Бревнышке». 2. Равновесие «Пройдем по	Подвижная «Птица и птенчики»	3-я часть малой подвижной «Найдем птенчик
3 НЕДЕЛЯ	Поощрять ходьбу выполнением задания упражнять в равновесии на площади опоры	Ходьба в ко одному. По си воспитателя носках, рук вверх, пере	Общеразвивающие упражнения платочка	1. Равновесие «не упади». 2. Прыжки «Из ямку».	Подвижная «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижной «Найдем цыпленка

Л Я	двух ногах, п вперед. (ст. 44 П. 4 Взулае Физкультурные детей-милл занятий)	обычную ход в колонне п поворотом в сторону. Хо чередовании				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ход выполнением з упражнять в с равновесии на ограниченной опоры; прыжки ногах, гшрощв (ст. 43 П. 5 Взулаева Физкультурные детей-милл занятий)	Игровое упр «На полянке сигналу вос дети перехо ходьбе врас всей «полян врассыпную задевать гадр	Общеразвива упражнения	1. Прыжки - «3 прыгуны».	Подвижная «Птица и птенчики»	Ходьба колонне одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕ
«Физкультурные занятия в дшей скруппе ду Лс Ид Еев мула мва»

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключи ная ча
			Общеразв ие упражне (ОРУ)	Основные дви	Подвижные (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в х вокруг предме координацию дв ходьбе переме повторить пры продвижением (ст. 43 П. 5 Взулаева Физкультурные детей-милл занятий)	Ходьба и бе выложеному кольцами: х примерно тр круга - шио лбнегы круг: остан поворот в д сторону пов упражнений.	Общеразв е упражне кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная «Найди св	Игра ма подвижн по выбо детей.

	занятий					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением и полусогнутые ноги развивать ловкость глазомер в забросе мяча. (стр. 53) Пензулаева Л. Физкультурные занятия для детей 4-5 лет. Конспект занятий	Ходьба в колонне по одному, обегая препятствия, поднимая колени, переход на бег. Упражнения ходьбе и бегу чередуются.	Общеразвивающие упражнения для детей младшего дошкольного возраста.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро».	Подвижная игра «Воробышки гнездышка».	Игра «Мир воробышек».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей переменным шагом развивая координацию движений разучивать бросание мяча развивая ловкость глазомер; ползание чередуясь касаясь рук. (стр. 54) Пензулаева Л. Физкультурные занятия для детей 4-5 лет. Конспект занятий	Ходьба в колонне по одному, переход через шнуры попеременно левой и правой ногой в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения для детей младшего дошкольного возраста.	1. Бросание мяча двумя руками. 2. Бросание мяча в корзину.	Подвижная игра «Воробышки кот».	Ходьба в колонне по одному мячом в обруч.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в рассыпную; умение группировки лазания под дугу упражнение в прыжках (стр. 55) Пензулаева Л. Физкультурные занятия для детей 4-5 лет. Конспект занятий	Построение шеренги, переход в колонну по сигналу ходьба в колонне по сигналу переход на бег в рассыпную, бег в рассыпную, ходьба и бег.	Общеразвивающие упражнения для детей младшего дошкольного возраста.	1. Лазание по дуге группировка «Прыжки». 2. Равновесие на узкой дорожке.	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Нягушки».

		в рас сыпную ч е р е д о в а н и и				
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

П Е Р С П Е К Т И В Н О Е П Л А Н И Р О В А Н И Е Ф И З К У Л ь Т У Р Н ы Х З А Н Я Т И Й В М Л А Д Ш Е
« Ф и з к у л ь т у р н ы е з а н я т и я в д е т с к о м с а д у с д е т ь м и м л а д ш е

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Неделя	Упражнять детей в беге по кругу; устойчивого равновесия на ходьбе по ограниченной площади опоры; прыжки между простановками. (стр. 53-54) Преображенская А. В. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспект занятия	Вначале прохождение по кругу, затем бег по кругу умеренным темпом, переход на другую сторону. Повторение бега.	Общеразвивающие упражнения кубиком	1. «Ровным шагом». 2. Прыжки «лягушкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба колонной по одному
2 Неделя	Упражнять в ходьбе врас сыпную; разучивать ловкость при передвижении мяча. (стр. 56) Преображенская А. В. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспект занятия	Ходьба в колонной по одному; ходьба врас сыпную. Бег по кругу с чередованием	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжки «лягушкой». 2. Катание мяча друг другу «Точка».	Подвижная игра «Найди свой домик»	Ходьба колонной по одному

3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умения по сигналу воспринимать и беге чередовать упражнения в броске ловле его двумя ползания на повышенной опоре. (стр. 16-17 Жулаева Л. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспект занятий)	Упражнения в беге чередовать упражнения с	Общеразвивающие упражнения с	1. «Брошь» 2. Ползание на повышенной	Подвижная игра «Зайка» умывается	Игра «Наша зайка?»
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе между предметами упражнения в поворотах упражнения в устойчивого равновесия на повышенной опоре. (стр. 18-19 Жулаева Л. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспект занятий)	Ходьба и бег с предметами	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобиль»	Ходьба колонной одному «автомобиль поехали гараж».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы»

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

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу вокруг предмета через шнуры. Усохранении равной ходьбы выше (стр. 60) П. Б. Зулаева Физкультурные занятия для детей 4-5 лет. Конспект	Ходьба вокруг (по 2 кубика) каждого ребенка. Выполняется вокруг, затем остановка, другую сторону продолжение бега в кубиках	Общеразвивающие упражнения на скамейке кубиком.	1. Равновесие 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Нягушон»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении заземлении на ноге в прыжках; ловкость в упражнении мячом. (стр. 61) П. Б. Зулаева Физкультурные занятия для детей 4-5 лет. Конспект	Ходьба в колонне; воспитателя полетедлит! и разбегаются в рассыпную. На сигнал «Жук отдыхает!» ложатся на живот, двигают руками, ногами, как лапками.	Общеразвивающие упражнения косичкой (короткий)	1. Прыжки из кружка. 2. Упражнения «Точный пас»	Подвижная игра «Порыв дорожке».	Ходьба колонной одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в выполнении заземления развивать ловкость в упражнении с ладонями и ступнями (стр. 62) П. Б. Зулаева Физкультурные занятия для детей 4-5 лет. Конспект	Ходьба в колонне. По воспитателя «Великая ходьба!» носки, руки переход на ходьбу. По «Гномыры» сидят руки положили колени.	Общеразвивающие упражнения	1. Бросание и ловля его руками 2. Ползание гимнастической скамейке «Медвежата»	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба колонной одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе остановкой по воспитателя; ползание между упражнениями устойчивого равновесия на по-	Ходьба в колонне. По воспитателя «воробыиоси сказачьи» продолжение бега на слово «л	Общеразвивающие упражнения обручем.	1. Ползание «не задень» 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик»	Ходьба колонной одному.

(с т р П е б з у л а е в а Ф и з к у л ь т у р н ы е д е т ь - м и л ь т . К о н з а н я т и й	п р и с е с т ь , п к о л е н и . П е р в у м е р е н н о м с л о в о « л - о ш а б е г у т п о д с к У п р а ж н е н и я б е г е ч е р е д у				
--	---	--	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младше

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
М А Й						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в рассыпную, ра ориентировку в повторить задачу равновесия. и п (с т р П е б з у л а е в а Ф и з к у л ь т у р н ы е д е т ь - м и л ь т . К о н з а н я т и й	Ходьба в ко одному; ход в рассыпную залу . Упраж ходьбе и бе чередуются .	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Равновесие Прыжки через	Подвижная «Мыши в кладовой»	«Где спрымонок»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете беге между прыжках со ска полусогнутые н прокатывании м другу . (с т р П е б з у л а е в а Ф и з к у л ь т у р н ы е з а	Ходьба и бе по одному м предметами	Общеразвивающие упражнения мячом .	прокатывают м другу	Подвижная «Воробышек кот» .	Ходьба колонне одному . малой подвижн

	детей-милл занятий	Кон				
3 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ					
4 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ Акция «Внимани ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключит я част
			Общеразв щие упражне (ОРУ)	Основные дв	Подвижные (ПИ)	
		2—3 минут		12—14 минут		2—3 мин
СЕНТЯБРЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Мониторинг День знаний					
2 Н Е Д Е Л Я	Мониторинг Акция «Внимание ПДД					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей и беге колонно учить сохранять равновесие на площади опоры; энергичном от двумя ногами) и мягком призе	Построение шеренгу, пр равнения (о используетс либо ориент шнур, квад д.)	Без предм	1. Упражнения равновесия между двумя 2. Прыжки	«Найди се	Ходьба колонно одному, помахива платочко головой.
4 Н Е Д Е Л Я	подпрыг детей в ходьбе одному, беге в (повторя чередовании); прокатывании м под шнур .	Упражнения и бег Перестроени Ходьба в ко одному межд линиями; бе в рассыпную	ОРУ с мячом	1. Прокатыва другу двумя р 2. Ползание по касаясь рука	«Огуречик огуречик	Ходьба в колонне одному на носка различны положени рук в чередова

						обычной ходьбой
--	--	--	--	--	--	--------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
	2—3 минут	12—14 минут			2—3 мин	
ОКТАБРЬ						
1	Учить детей с устойчивое равновесие на повышенной энергии отталкивании о и мягком приземлении с полусогнутыми ногами с продвижением	Ходьба в колонне одному, . За проводятся упражнения перешагивания (перепрыгивания)	ОРУ с косичкой коротким шнуром).	2. рывки на дв продвигаясь в предмета 1.- Р ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мышь»	Ходьба в колонне одному носках, мышки, з «котом».

2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей на место в шеренги и бегу упражнять приземлении на ноги в прыжках обруч; закрепить прокатывать мя	Ходьба в ко одному; ход по дорожке бег в рассып остановкой воспитателя бег пяртосвяо дв чередовании	ОРУ Без пред	2. Прокатыва н друг другу 1. Прыжки перепрыгивани в обруч на дв	«Найди св цвет!». «Автомоби	И. М. П. «А били пое гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете выполняюемн различ заданий в прыж закреплять уме действовать по	Ходьба с вы различных з	ОРУ Без пред	2. Прокатыва н межд-у 4 предмет 1. Прыжки на обруча в обру	«Ловишки»	Ходьба в колонне одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходь по одному, раз глазомер и рит перешагивании упражнять в пр мяча в прямом лазанье под ду	Ходьба в ко одному, ход перешагиван бруиск Упражнения беге Постро	ОРУ С мячом	1. Лазанье по 2. Прыжки на 3. Подбрасыва н двумя руками	«У медвед бору».	И. М. П. «Угадай, спрята но

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней

№	Задачи	Вводная ч	Основная часть	Заключит
---	--------	-----------	----------------	----------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	Я часть
		2—3 минут	12—14 минут			2—3 мин
Н О Я Б Р Ь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей беге между препятствиями на двух ногах; закреплять умение удерживать равновесие при повышенной опоре.	Ходьба и бег кубиками, поставленными всему залу произвольно не задевать кубики. -П 3 раза. Пос около кубик	Общеразвивающие упражнения кубиком	1. Равноходьба гимнастическая 2. Прыжки на 3. Бросание мяча ловля его двумя	Подвижная «Салки».	Игра мал подвижно «Найди и промолчи
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и носках; в прыжках; в полусогнутых прыжках; в про мяча.	Ходьба в ко одному; ход по кругу с другую сторону сигналу в о Ходьба и бег в рассыпную; носках, «ка	Общеразвивающие упражнения без пред	1. Прыжки на черёз линии 2. Прокатывание друг другу 3. Перебрасывание друг другу	Подвижная «Самолеты»	Ходьба в колонне одному, звено, победившие в игре «Самолет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей беге с изменением направления движения в бросках мяча двумя руками ползание на ч	Ходьба в ко одному, на воспитателя направление ходьба в ко одному, высоко поднимая ко на поясе; п о бычную ход	Общеразвивающие упражнения мячом	1. Броски мяча ловля его двумя 2. Ползание гимнастическое опорой на лад 3. Ползание на прямом направлении опорой на лад 4. Прыжки на	Подвижная «Лиса и к	3 часть. в колонне одному.

		в рассыпную.		между предмет		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге с остановками воспитателя; и в животике по гимнастической скамейке, развить ловкость; повторять на сохранение равновесия.	Ходьба и бег по одному; бег врассыпную по сигналу; остановиться как-нибудь поз	Общеразвивающие упражнения флажками	1. Ползание по гимнастическому животу 2. Равновесие на животе 3. Равновесие на боку приставив руки на поясе 2. Ползание по гимнастическому опорой на лад 3. Прыжки на кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание в выполнении заданий и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при уменьшенной площади опоры	Ходьба и бег по одному; ходьба и бег врассыпную по сигналу; перестроение	Общеразвивающие упражнения платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Прокатывание между предмет	Подвижная игра «Лиса и заяц»	Игра мал подвижно «Найдем цыпленка»

Я	опоры; развива координацию дв прыжках через	колонну				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете перестроении в месте; вс прыжк приземлением н полусогнутые н глазомер и лов прокатывании м предметами.	Ходьба и бе по одному . Построени шеренгу.	Общеразвие упражн мячом.	1. Прыжки со 2. Прокатыван межд уд мерттеа ми 3. Бег по дор 20 см) .	Подвижная «У медвед бору» .	Игра мал подвижно выбору д
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете колонной по од развивать ловк при перебрасыв друг другу; по ползание на че	Ходьба в ко одному; ход в рассыпную	Общеразвие упражне	1. Перебрасыва друг другу 2. Ползание на четвереньках гимнастическ 3. Ходьба с перешагивание набивные мячи	Подвижнфя «Зайцы и	Игра мал подвижно «Где спр заяка?» .
4 Н Е Д Е Л Я	Проект «К нам Новый год!»					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду. Методические рекомендации средней школы»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минут	12—14 минут			2—3 мин
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	Упражнения по закреплению действий по заучить правильную позу за края скамей при ползании на животе повторить упражнения равновесия.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную	Общеразвивающие упражнения кубиками	1. Ползание по гимнастическому животу, с ладони и колени 2. Равновесие на гимнастическом бревне 3. Прыжки на	Подвижная игра «Птички и	Ходьба в колонне по одному

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей беге между преформировать усравновесие в хуменьшенной пл опоры; повтори в прыжках. Упражнять в помяча вверх и лруками	Ходьба в коодному; ходемежду предмХодьба в колсодному.	Общеразвивеупражненеобручем	1. Равноценные упражнения на канату 2. Прыжки на обруч 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля руками	Подвижная игра «Кролики»	Игра малподвижно «Найдем кролика!
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей сменной ведущей и перебрасыванием друг другу. Отбивание малорукоей о пол-, ходьба на носки предметами	Ходьба в коодному со с ведущего, б в рассыпную	Общеразвивеупражненемячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейкой 2. Перебрасывание мяча друг другу с помощью двух рук (сверху и снизу) - 1 раз	Подвижная игра «Найди себя»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В С
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минут		12—14 минут		2—3 мин
ФЕВРАЛЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге между предметами, в повторить задания в прыжках через перебрасывании друг у	Ходьба в к одному, ход между расст в одну лини предметами, (кегли пост расстоянии ребенка); х в рассыпную. Построение колонны	Общеразвие упражне	1. Равновесие 2. Прыжки чер 3. Ходьба, пе через набивн 4. Прыжки чер 5. Перебрасыв друг другу	Подвижная «Котят и	Игра мал подвижно
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в выполнении команд воспитателя в прыжках из обруча прокатывании предметов на д через шнуры, в мяча друг друг	Ходьба в к одному, на воспитателя оставиться, ногу, согну колене, рук и некоторое удерживать равновесие, продолжить сигнал педа «Лягушка» приседают н корточки, к на колени.	Общеразвие упражне стульях.	1. Прыжки обруч 2. Прокатыва между предмет 3. Прыжки на д 4. Прокатыва друг другу 5. Ходьба на	«У медвед бору».	Ходьба в колонне одному хлопком ладоши н каждый четверты
3 Н Е Д Е Л Л	Упражнять детей в на двух ногах прокатывании м друг у в ходьбе и бег между предмета	Ходьба в к одному; по воспитателя перехлест носках, рук обычная ход	Общеразвие упражне мячом	1. Перебрасыва друг другу 2. Ползание гимнастическо на четвереньк 1. е Мание мешо	«Воробышк автомобил	Ходьба в колонне одному.

Я	мяча двумя руками; закреплять навыки четвереньках.	стороны; пег врассып ходьба и бе чередовании		вертикальную 3. Прыжки на между предмет		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей изменением направлений движения; повтор ползание в прямом направлении между предметами в ползании по скамейке, в прыжках на правой ноге.	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег врассыпную залу, пересходьбе в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения гимнастикой палкой.	1. Ползание гимнастическое 2. Равновесие гимнастическое 3. Прыжки на левой ноге	«Перелет	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основы движений	Подвижные (ПИ)	
		2—3 минут		12—14 минут		2—3 мин
МАРТ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете беге по кругу направления дв в рассыпную; по упражнения в р прыжках.	Ходьба в ко одному Ходьба и бе в рассыпную остановкой воспитателя	Общеразв е упражне	1. Ходьба на 4-5 предметами 2. Прыжки чер справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на д через коротку	Подвижная «Перешеец»	Игра мал подвижно «Найди и промолчи
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете выполнением за команде воспит прыжках в длин бросании мячей повторить ходь в рассыпную Упражнять в пр мячей друг друг	Ходьба в ко одному. Ход в рассыпную.	Общеразв е упражне обручем.	1. Прыжки в дл 2. Перебрасыва через шнур 3. Перебрасыва через шнур дв иза головы 4. Прокатывани другу	Подвижная «Бездомны	Ходьба в колонне одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете беге по кругу; выполнением за повторить прок между предмета упражнять в по животе по скам сопорой на кол Упражнять дете равновесии.	ходьба и бе выполнением ходьба на н ходьба в по руки на кол переход на ходьбу.	Обще развивающ упражнени мячом.	1. Прокатывани между етраем 2. Ползание п гимнастическ на животе 3. Ползание п гимнастическ опорой на лад с мешочком на «Пропонлез иу рон 4. Равноовдеъ би скамейке с ме голове.	Подвижная «Самолеты	Игра мал подвижно

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге в рассыпную остановкой по воспитателя; ползание по «медвежьей»; упражнения в равновесии и упражнения в лагитчееекеой	Ходьба в колонне по сигналу в рассыпную, остановиться с	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание гимнастическое 2. Равновесие 3. Прыжки черешнуров 4. Лазанье по гимнастическому 5. Ходьба по долежащей на по	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра мал подвижно «Найдем
--	---	---	---------------------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия с детьми средней группы» Л. И. П.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения Подвижные (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут		2—3 мин
АПРЕЛЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге в колонне ходьбе и беге повторить задания равновесии и п	Ходьба в колонне по сигналу в переходят к ходьбе перешагиванием попеременно прног. После того последний в колонне выполнит перешагивание через бруски,	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки в ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги» Игра мал подвижно «Угадай, позвал».

		команда к бегу Упражнения в х чередуются				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете беге по кругу, руки, ходьбе и в рассыпную; ме мешочков в гор цель; закрепля занимать прави исходное жание прыжках в длин	Ходьба в колон обход зала, по воспитателя ве навстречу ребе последним в ко подходя, берет замыкая круг. кругу, взявши Остановок в сторону и прод ходьбы. Ходьба в рассыпную.	Общеразвив щие упражнения кеглей.	1. Прыжки в места 2. Метание мешочков в горизонталь цель 3. Метание вертикальн 4. Отбиван одной руко	Подвижная «Совушка»	Ходьба в колонне одному, носках, на обычн шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в хо выполнением за сигналу воспит развивать ловк глазомер при м дальность, пов ползание на че	Ходьба в колон По сигналу вос «Лягушкати при кладут руки поднимаются и ходьбу. На сиг -переходят на рука «мирышкам Упражнения в х чередуются.	Обще развиваю упражнения мячом	1. Метание на дальнос 2. Ползани гимнастиче скамейке 3. Прыжки ногах, дис	Подвижная «Совушка»	Ходьба в колонне одному.
4 Н Е Д	Упражнять дете беге в рассыпну упражнения в р прыжках.	Ходьба в колон ходьба и бег в сигналу воспит «Лошадка» ходьба,	Обще развиваю упражнения косичкой	1. Равнове 2. Прыжки ногах из о обруч	Подвижная «Птички и	Ходьба в колонне одному.

Е Л Я		поднимая колени « Мышки! о»дьба на семенящими шаг бег в чередова		3. Прыжки ногах между предметами		
-------------	--	---	--	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средне

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общера вающи упражн я (ОР	Основные дв	Подвижные и (ПИ)	
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 мин
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете парами, в сохр устойчивого ра ходьбе по умен площади опоры; прыжки в длину упражнять в пр мяча между ма ми	Ходьба и бег п бег в рассыпную в три колонны.	Общера вающи упражн	1. Ходьба по (ширина 15 с 2. Прыжки в места -березур 3. Прокатыва (большой диа между кубика	Подвижная «Котята и щенята».	Игра мал подвижно
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходь ведущего; упра прыжках в длин развивать ловк упражнениях с	Ходьба в колон со сменной веду Ходьба и бег в всемалу.	Общера вающи упражн с куби	1. Прыжки в д места через 2. Перебрась друг другу 3. Метание м дальность (п левой рукой)	Подвижная «Котята и	Ходьба в колонне одному. малой подвижно выбору д

3 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ					
4 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание ПДД					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ
«Физкультурные задания между группами пешаршейва»

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

1 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ День Знаний					
2 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание ПДД»					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей высоким подним в непрерывном упражнять в по гимнастической опорой на ладо разучить подб вверх и вниз ло устойчивое рав ходьбе по шнуру	Построение проверка ос перестроени колонну по (прыжком). высоким под колен, руки Бег в колонн одному за воспитателе на обьедну	ОРУ Без пред	1. Ползание п гимнастическ на ладонях и 2. Ходьба по (веревке) бо приставным ша на поясе гол держать пря 3. Бросание м двумя руками бросание мяча ловля его с х	«Удочка». «Быстро в	Ходьба в колонне одному.

4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу с изменением темпа по сигналу воспитателя; разучить пролежку боком, не задевая обруча; упражнять в сохранении равновесия и продвижением в	. Ходьба в одном темпе; ходьба в разном темпе; ходьба боком по обручу; упражнения в сохранении равновесия и продвижением в	ОРУ С гимнастикой палкой	1. Пролезание боком (не задняя верхняя край) группировке 2. Перешагивание брусками (кубиком, мешочком на гимнастическом коврике) 3. Прыжки на мешочке, зажимая Пингвин	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне одному с выполнением упражнения по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки в стороны, за голову)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ

«Физкультурные игры и упражнения для детей 5-6 лет» И. А. Пингвин

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

1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей в колонну по непрерывном мбе учить ходьбе шагом по гимна скамейке; упражн перепрыгивании и перебрасывани	Построение шеренгу, пр осанки и ра перестроени колонну по ходьба; по воспитателя перестроени колонну по Ходьба в ко два, бег вр ходьба в рас ходьба в ко одному, бег умеренном т мин.	ОРУ Без пред	1. Ходьба по гимнастическ боком приста 2. Прыжки на через шнуры, 3. Бросание руками от г	«Перелет «Не попа	И. М. П «Найди и промолчи Ходьба в колонне одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с де по сигналу вос время ходьбы в одному; упражн перешагиванием че бруски; закреп приземления на ноги при прыг повторить пере мяча друг друг переползание ч препятствия.	Построение проверка ос равнения, перестроени колонну по ходьба жолонн одному;	ОРУ С большим	1. Прыжки (сп скамейки на п ноги 3. Переползан препятствия 2. Перебрасыв друг другу дв иза головы	«Не остав полу». «Ловишки	И. М. П «У мяч?» Ходьба в колонне одному.

3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать от навык ходьбы с темпа движения воспитателя; б воспитателя; б развивать коор движений и гла метании мяча в упражнять в по дугу с н устойчивого ра	Ходьба в ко одному, по воспитателя медленно. Бег в рассыпную остановками сигналу вос	О С О Р У м алым	1. Метание мя горизонтальну 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагива набивные мячи	«Удочки»	Ходьба в колонне одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей д повороты во вр бега в колонне (парами); повт пролезание в о упражнять в ра прыжках.	Построение проверка ос равнения. П в колонну п Ходьба в ко два Бег в колон	О С О Р У С обруч	3. Прыжки на мягкое препят 2. Ходьба по гимнастическо на носках 1. Пролезание	«Гуси лебеде» «Лягушки перебежки»	И. М. П. «Летает летает» И. М. П. «Затейни

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАР
«Физкультурные задания в виде игры» м.п. 17-18.11.17

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключит я част
			Общеразв щие упражнения (ОРУ)	Основные дви	Подвижные (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
Н о я б р ь						

1 Н Е Д Е Л Я	<p>1. Продолжать о навык ходьбы с подниманием, е в рассыпную; ра перекладывание из одной руки упражнять в пр перебрасывании шеренгах.</p> <p>2. Упражнять в беге до 1, 5 ми остановкой по воспитателя; п игровые упражн в равновесии и</p>	<p>Построение в проверка осан Ходьба в кол одному, бег бег между ке медленном тем мин; ходьба с перешагивание брусками (высо в рассыпную.</p>	<p>ОРУ с малым мячом</p>	<p>1. Равно 2. Прыжки на п левой ноге 3. Перебрасыва двумя рука 4. «Мяч о стен 5. «Поймай мяч 6. «Не задень»</p>	<p>«Пожарные учении». «Мышеловк</p>	<p>Игра мал подвижно «Найди и промолчи Игра мал подвижно «Угадай голосу».</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>1. Бег между пр учить прыжкам левой ноге по продвижением упражнять в по скамейке на жи мяча между пре 2. Повторить бе перешагивание предметы; разв движению в кю игровом упражн упражнять в бе равновесии.</p>	<p>Ходьба в кол одному, по с воспитателя направление Бег между ке поставленными Ходьба в рас сигнал воспи «Сто-но»ст встать на од на поясе. Уп ходьбе и беге</p>	<p>ОРУ с обру</p>	<p>1. Прыжки с п вперед 2. Ползание п гимнастическ на животе 3. Отбивание «Мяч водящем «По мостику</p>	<p>«Не остав полу» «Ловишки»</p>	<p>Игра мал подвижно «Найди и промолчи Игра мал подвижно «Затейни</p>

3 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в через обруч с равновесии. по ведение мяча в Упражнять дете изменении движе в ходьбе между 2. Упражнять в непрерывном бе перебрасывании шеренгах; повт упражнения с п бегом	Построение в перестроение одному. Ходь воспитателя с и замедление движения; бе предметами; в рассыпную Ходьба в кол одному, медле непрерывный ходьба в рас	ОРУ с боль мячом	1. Отбивание рукой с продв вперед 2. Пролезание мяч в руках в группировке 3. Равно гимнастическо на носках 1. «Перебрось 2. «Перебрось	Подвижная «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне одному, выполнен заданий по сигнала востпаител Игра мал подвижно «Лета летает».
4 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в под шнур боком сохранении уст равновесия и п 2. Повторить бе преодолении п повторить игро упражнения с п мячом гимс. бе	Ходьба в кол одному, в рас с выполнении бег в рассыпну бег повторяют чередовании. ходьба между поставленными и бег с прео препятствий ходьба и бег чередовании.	ОРУ На гимнаст их скам	1. Лазанье под шнур 2. Прыжки на на левой ноге 3. Равновесие 1. «Кто быстре 2. «Мяч о стен	«Пожарные учении» «Ловишки перебежки	Игра мал подвижно кого мяч Ходьба в колонно одному з самым ло водящим.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАР
«Физкультурны дезакция м я а д у г с р уд е п т ы» м и л . с и т . а р ш е н и в у л а е в а

II	З а д а ч и	В в о д н а я ч а с т ь	О с н о в н а я ч а с т ь	З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь
----	-------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------------------

				Общераз щие упражне (ОРУ)	Основные дв	Подвижные (ПИ)	ая час
		2-3		17-18		3-4	
Декабрь							
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете колонной по од сохранением пр дистанции друг беге между пре задевая их; ра по наклонной д устойчивое рав правильную оса отрабатывать н на двух ногах препятствий; у перебрасывани другу. Разучить ушрфж с бегом и прыж упражнять в ме на дальность.	Построение в проверка оса равнения, Пе колонну по о в колонне по между предме рукам зиа игз о другу Ходьба и бег снежными пос воспитателем темпе; ходьб в рассыпную.	Общераз ющие упражне палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасыв двумя 1. «Кто дальше 2. «Не задень»	Подвижная «Кто скор флажка». Подвижная «Мор Курзасн нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне одному м снежными постройк самым ло «Морозом	
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете беге по кругу, другую сторону прыжки с ноги продвижением в упражнять в по четверенках м подбрасывани Повторить ходь	Построение в проворванки и равнения, пе колонну по о Построение в ходьба и бег воспитателем снежными пос темп ходьбы	Общераз ющие упражне флажкам	1. Прыжки 2. Подбрасыва двумя рвуефжи ловля его пос ладоши 3. Ползание 1. «Метко в це 2. «Кто быстрее снеговика».	Подвижная «Не остав полу» Подвижная «Мор Курзасн нос	Игра мал подвижно кого мяч Ходьба в колонне п одному. малой подвижно «Найди	

	между снежными постройками; у прыжках на двух снеговика, бро в цель	воспитатель		3. «Пройдем по		предмет»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей беге в рассыпную умение ловить ловкость и гла упражнять в по гимнастике на животе и с равновесием ритмичность хо лыжах; упражня на двух ногах; игровые упражн и бросание сне	Построение в проверка осан равнение, хо колонне по о в рассыпную.	Общераз ющие упражн	1. Перебрасыв стоя в шеренг 2. Ползание гимнастическ на животе 3. Равновесие 1. «Метко в це 2. «Смелые вор	Подвижная «Охотники зайцы»	Игра мал подвижно «Летае летает». Ходьба м кеглями
4 Н Е Д Е Л Я	Проект «К нам Новый год!»					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
Январь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге по кругу, в беге враспы, влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и передвижении на носках; закрепить навыки игры с шайбой и ключиком.	Построение в одну шеренгу; ходьба по кругу. По сигналу выполнить поворот вправо и влево. Ходьба и бег с флажком в руках воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра подвижности детей.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. Лазанье по гимнастическому обручу. 2. Равновесие на одной ноге. 3. Прыжки на левой ноге. 4. Бросание мяча в обруч. «Забей шайбу» «Подорожке»	Подвижная игра «Хитрая лиса» Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей бегать между препятствиями, продолжать формировать устойчивое равновесие и беге по доске; упражнять ноги на ногу, мяча в кольцо, ловкость и глазомер. Продолжать учить передвижению на скользком шагах.	Построение в шеренгу. Проверка Осанки. Сравнение, перекрестки по одному. Ходьба и бег кубиками, расхождение в шахматном порядке. Построение в шеренгу, ходьба в среднем темпе воспитателем. Ведущими по-	Общеразвивающие упражнения кубиками.	1. Равновесие на одной ноге. 2. Прыжки на левой ноге. 3. Метание кубиками. 4. Упражнения в лыжах. 5. «Сбей кеглю».	Подвижная игра «Медведи». Подвижная игра «Ловишки». Парными.	Игра мал подвижно «Найди и промолчи». Ходьба в колонне одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге по кругу; прыжок в длину упражнять в по четверенках, перед собой голы. Закреплять у детей скользкого шагах, спуск на небольшом склоне. Повторить игровые упражнения с бегом метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение по одному. Ходьба по кругу. Бег по кругу.	Общеразвивающие упражнения в веревках.	1. Прыжки в длину. 2. Проползание на четвереньках. 3. Бросание мяча. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги в ад».	Подвижная игра «Совушка».	Игра мал подвижно «Летает-летает». Игра мал подвижно «Найдем».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ

«Физкультурный детско-юношеский клуб "Снежинка" Л.И.Р.Ш.Сейнзулаева»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять детей в непрерывном беге продолжат устойчивое равновесие упражнять в пешеходном беге через бруски и мяча в корзину Упражнять детей лыжные скользящие повторять боковые продолжат подъем гор и подъему; игровые упражнения перебрасывания друг другу и скользящей ледяной дорожкой	Ходьба в колонне одному бег до 1,5 м темпе с изменениями направления движения ходьба в колонне одному. Упражнение Игра малой подгруппа детей вторая на лыжах	Общеразвивающие упражнения обручем	1. Ходьба по доске 2. Прыжки перепрыгивания бруски 3. Забрасывание корзины 4. «Точный» 5. «Полоса препятствий»	Подвижные «Охотники и зайцы» Подвижные «Морская лодка» «Морская лодка»	Ходьба в среднем между ледяными постройками

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге по кругу, в ходьбе врассыпную; за навык энергично отталкивания и на полусогнутых прыжках в длину упражнять в по дугу и отбивая землю. Упражнять в ходьбе метании снежков дальность; пов упражнения с прыжками	Построение в объяснение за Перестроение одному, затем ходьба и бег взявшись за бег врассыпную остановкой на воспитателя. «Фигуру!» Построение в лыжах выполнении упражнений	Общеразличные упражнения палкой.	Прыжки в длину Отбивание мячом рукой, продвижением Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Не остав полу».	Ходьба в колонне одному с заданием для рук. Игра мал подвижно «Найдем зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге между препятствиями метанию мешочков вертикальную цепочку упражнять в по палку и перешагивая ее. Повторить игровые упражнения прыжками, броском на дальность и	Построение в проверка осанки упражнения между предметами скамейками. И в три колонны скамеек. Ходьба в колонне одному. Эстафетой передачей	Общеразличные упражнения на скамеек	1. Метание мешочков вертикальную цепочку 2. Подлезание под скамейку 3. Перешагивание через скамейку 4. «Точно в цель» 5. «Кто дальше»	Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Ловишки» перебежки	Ходьба в колонне самым ловким быстрым ловишкой
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в непрерывном беге продолжать учить гимнастическую пропуская реек	Построение в ходьба в колонне одному; переход врассыпную построение	Общеразличные упражнения	1. Лазанье 2. Жонглирование гимнастическими предметами 3. Прыжки с препятствиями 4. Отбивания	Подвижная игра «Гуляние» Подвижная игра «Ловишки»	Ходьба в колонне одному с поворотом по сигналу

Л Я	сохранении равновесия в колонны. ходьбе по гимнастической скамейке и прыжком на одну ногу; упражняются с мячом. Повторить игровые упражнения на упражнения в пр			5. «Гонки саночников» 6. «Не попадись» 7. «По мостику»		вострагательная
----------------	---	--	--	--	--	-----------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРЕМШЕМ ВОЗРАСТЕ
«Физкультурные занятия в старшем дошкольном возрасте» С.И. Дубровина

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в колонной по одному поворотом вправо по сигналу воспитателя; разучить ходьбу (шнурочком) по голове, удерживая и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках обруча в обруч перебрасывании друг другу, развивая глазомер. Повторить игровые	Ходьба в колонне по одному бег с поворотом вправо; упражнения в рассыпную. Три колонны. непрерывный бег между ледяными постройками; ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча 3. Перебрасывание друг другу 1. «Пас точный» 2. «Проезд из ада»	Подвижные «Пожарные учения» Подвижные «Горелки»	Эстафета большим мячом «Мяч водящему» игра мал подвижно «Летающий летает».

	упражнения с б упражнять в пе шайбы друг дру					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в хо кругу с измене направления дв в рассыпную; ра прыжок в высо упражнять в ме мешочков в цел между кеглями. Упражнять дете непрывном беге темпе; повтор упражнения с п мячом.	Ходьба и бег изменением на движения по воспитателя; в рассыпную м кубиками (ке задевая их.	Общераз ные упражне	1. Прыжок в выс разбега 2. Метание ме цель правой и 3. Ползание н четвереньках кеглями 1. «Поймай мяч 2. «Кто быстрее	Подвижная «Медведи пчелы». Подвижная «Карусель	Эстафета мячом Ходьба в колонне одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять дете сменной темпа д беге в рассыпну предметами, уп ползании по ск ладонях и ступ равновесии и п Упражнять дете дистанцию 80 м чередовании с повторить игро упражнения в р прыжках и с мя	ходьба и бег между предмет (кубиками); в колонну по колонну по че Ходьба в кол одному. Ходьба в кол одному 10 м, пе на 6-20 м,	Общераз ные упражне обручем	1. Ползание п гимнастическ 2. Ходьба по гимнастическ 3. Прыжки пра боком 1. «Канатоходе 2. «Удочка».	Подвижная «Ловишки»	Эстафета большим —«Переда мяча в шефнге».
4	Упражнять дете	Ходьба парам	Общераз	1. Метание ме	Подвижная	Игра мал

Н Е Д Е Л Я	перестроением обратно; закреп метании в гори цель; упражнят под рейку в гр равновесии. Упражнять дете скорость; повт упражнению прыжк мячом и бегом.	перестроение одному в дви ходьба и бег остановкой на воспитателя. набивными мя Упражнение в скорость	ующие упражне	горшвольную ц 2. Подлезание 3. Ходьба на 1. «Прокати и 2. «Пробегзаде	«Не остав полу». Подвижная Удочка	подвижно «Угадай голосу». Эстафета мячом.
--	---	---	------------------	---	--	---

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в старшей группе» с/ла. д/у. с/пед.незтулмайева

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 дете беге по кругу; учить сохранять равновесие при гимнастической упражнять в пр ногах и метани вертикальную ц Повторить беги «Лови шарик бежки эстафету с бол	Ходьба в кол одному, ходь кругу, в рас ходьба с пер через шнуры правой и лев	Общераз вивающие упражне	1. Равновесие 2. Прыжки из обру 3. Метание в цель Игровые Упраж 1. «Лови шарик бежки 2. «Стой». 3. «Передача колонне».	Подвижная «Медведи пчелы».	Ходьба в колонне одному с остановк сигналу воспитат «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне одному з командой

						п о б е д и т е
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге между препятствиями; прокатывание скакалкой; упражнение прокатывания о пролезании в н детей в непрерывном повторении игровых упражнений с мячом.	Построение в проверка осанки; упражнения; колонны по очереди бег между препятствиями. Построение в перестроение бег в среднем темпе воспитателем между предметами.	Общеразвивающие упражнения короткой скакалкой.	1. Прыжки через скакалку 2. Прокатывание друг другу 3. Пролезание 1. «Пронеси два» 2. «Догони обфлажка» 3. «Перебрось»	Подвижная игра «Ловишки» перебежки Эстафета прыжком быстрее друг друга «флажка».	Ходьба в колонне одному. Игра малой подвижностью «Кто ушел»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по сигналу в рассыпную; задание исходное положение метания мешочка вертикальную цепочку упражнять в по равновесии. По детьми бег на повторении игровых упражнений с прыжками, с б	Построение в перестроение Ходьба в колонне одному с выпом заданий по с воспитателя; упражнение перешагивание кубики, бег с препятствиями кубики скамейке на	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочка вертикальную 2. Ползание по гимнастическому 3. Ходьба по гимнастическому 1. «Кто быстрее» 2. «Мяч в кругу»	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне одному предметом задевая заднюю часть тела. Ходьба в колонне одному малой подвижностью

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной предметами; прыжки влезания на гимнастенку одним способом; упражнения в равновесии и прыжках. Продолжать учить на скорость; игровые упражнения прыжкам в равн	Ходьба в колонне одному: бег средним темпом; бег между предметами. Построение в колонне, ходьба между предметами. Перестроение шеренги; прыжки отрезков (для скорости) до места	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье по гимнастической скакалке 2. Прыжки через скакалку 3. Ходьба по 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробег из ад	Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Скочки»	Игра мал подвижно «Угадай голосу». Ходьба в колонне одному, «змейкой».
--	---	---	----------------------------	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ
«Физкультурные занятия в старшей группе» с/ла. д/у. с/пед. т/у/м/а/е в а

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения Подвижные (ПИ)		
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге парами с другой стороны перешагивания набивные мячи, на гимнастических прыжках на протяжении впер отрабатывать н	Ходьба и бег перестроение одному в движении и бег поворотом в сторону. Построение в колонне, ходьба поднимая кол	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на продвижением 3. Бросание м 4. «Проведи м 5. «Пас друг 6. «Отбей вол	Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Гуляй бебеди	Игра «Что изменило» Ходьба в колонне одному.

	бросания мяча Упражнять детей высоким подним в непрерывном мин; повторить упражнения с м	среднем темпе между предмет чередовании с				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей бегу волонне по перешагиванием предметы; раз у длину с разбег перебрасывании другу и лазань упражнять в не беге между пре мин; упражнять прокатывании п обручей; повто упражнения с м прыжками.	Построение в построение в одному; ходьб по одному, на воспитателя х перешагивание шнуры; бег с перешагивание шнуры; ходьб в рассыпную, бег в умереан воспитателем предметами д чередовании с	Общераз ющие упражне флажкам	1. Прыжки в д разбега 2. Перебрасыв 3. Ползание п ладонях и -сту медвежьей 4. «Пр-онжа туйр о 5. «Ксттор ебей» . 6. «Забрось в	Подвижная «Не остав полу» Подвижная «Совушка»	Игра мал подвижно «Найди и промолчи Ходьба в колонне одному.
3 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ					.

4 Н Е Д Е Л Я	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание ПДД					
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 неде ля	МОНИТОРИНГ День знаний					
2 нед ля	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание ПДД					

<p>3 неделя История Карла</p>	<p>1 занятие: Упражнять детей беге с четким поворотом — (ори кубки жегля); ловкость и вы мячом, координ движений в зад равновесии; упражнение на по гимнастичес</p>	<p>Ходьба в кол одному с чет поворотом н ориентира умеренном т Перестроени в три колон</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Подбрасыва одной рукой двумя руками 2. Ползание п гимнастическ на животе, п двумя руками 3. Упражнение сохранять ра</p>	<p>Подвижная «Удочка»</p>	<p>Ходьба в колонне одному. Игра «Де не летае</p>
-----------------------------------	---	--	------------------------	---	-------------------------------	---

<p>2 занятие: НОД Упражнять в чёткой ходьбы и бега; быстроту и точность движений при ловкости в ходьбе предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне одному; 20 м. Ходьба и бег предметами</p>	<p>ОРУ с палкой</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. «Быстро поиграющие» Играющие стоят в 3—4 шеренги и лагаются в пары от друга. У каждого в руке мяч большого диаметра. Сигналом автоеслпя напереда друг другу и рук в руки. Шеренги по мяч, поднимая головой. Педагог командует победителям. 2. «Пронизывающая» Ходьба с перекладкой через набивные мячи на расстоянии 40 см (руки на поясе).</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне одному. «Летает».</p>
<p>3 занятие: ДЕН «Карпухи в горах»</p>	<p>Конспект</p>				

4 неделя	1 занятие №3 Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по скамейке с заданиями. Повторить через шнуры.	Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя; поворот в ходьбе производится в движении по скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при выполнении прыжков через шнуры.	ОРУ С гимнастикой палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча	Подвижная игра «Не попади»	Ходьба в колонне одному. Игра «Физкультура»
	2 занятие Педагогика Ефимовская «Двигательная деятельность»	Занятие №1 «Большая тематическая игра-драма (Б.С.И.И.) «Мир жесть»				
	3 занятие №3 Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при выполнении прыжков через шнуры. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя; поворот в ходьбе производится в движении по скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при выполнении прыжков через шнуры.	ОРУ С гимнастикой палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча	Подвижная игра «Не попади»	Ходьба в колонне одному. Игра «Физкультура»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Нед	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
------------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	ая часть
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я Д е н ь п о ж и г о ч е л о к а	1 занятие. Пед. занятие №5 Закреплять навыки бега между препятствиями, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и ловкости в упражнениях с мячом,	Ходьба и бег колонне поочередно между предметами. Ходьба в колонне поочередно одному с ускорением и замедлением движений; бег преодоления препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге чирком 3. Броски мяча вверх и ловля руками с хлопком ладони	«Перелет»	Ходьба в колонне поочередно одному. П. И. «Фигуры»
	2 занятие Пед. методика Ефимов «Двигательная деятельность детей»	Занятие №2 Большая тематическая игра (БТИ) «В гости к царю Угольку»				
	3 занятие Пенз. №6 Упражнять детей в преодолении препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задания	Ходьба в колонне поочередно одному с ускорением и замедлением движений; бег преодоления препятствий. Упражнения с мячом: перебрасывание брусков, ползание на расстоянии шагов, бег с препятствиями, третий шаг, перепрыгивание	Игровые упражнения «Переброси мяч», «Не попади»		Подвижная игра «Фигуры»	

		брусков; в брусках).				
2 Н Е Д Е Л Я Э к о л г и ч е с к о е в о с п т а н и	1 занятие. Педагогика № 7 Занятие № 7 Упражнять детей изменением направления движения по сигналам отрабатывать приземления на полусогнутые ноги прыжках со скакалкой развивать координацию движений в игре мячом.	Ходьба с изменением направления шага по предметам. Ходьба по колонне по ускорением замедлением движений; преодоление препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с в 2. Отбивание рукой на месте продвижением 3. Ползание на ступнях	«Не оста полу». «Совушка	И. М. П. « Ходьба в колонне одному.
	2 занятие Педагогика Ефимова «Двигательная деятельность» № 7 «Легко»	Занятие № 1 Большая тематическая игра «Лежа бока страна»				
	3 занятие. Педагогика № 8 Занятие № 8 Повторить бег темпе (продолж 1, 5 мин); разв точность бросков прыжках.	Ходьба в колонне; передвижение в колонне в среднем темпе (продолжить до 1, 5 минут)		Игровые упражнения «Кто самый быстрый» «Перепрыгни задень».	Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне одному.

3 НЕ ДЕ Л О З НА О М Л Е И Е С Д О Н С И М К Р А Е	1 занятие. Пен Занятие №9 Упражнять дете высоким подни высоким подни колен; повтор в ведении мяча упражнения равновесия при уменьшенной п опоры.	Ходьба в кс одному, ход высоким под колен Ходьба в кс одному с из направления бег, перепр через предм	О Р У н а г и м н а с т и с к а м е й к	1. Ведение прямой 2. Ползание гимнастическ 3. Ходьба по гимнастическ	« Удочка « Не попадись	И. М. П. « —не лета Ходьба в колонне одному.
	2 занятие Исто Карапушек Конспект	День Радости	« Чудеса в Малых карапушах »			
	3 занятие. Пен занятие №10 Закреплять на изменением на движения, умение действовать с иг воспитателя; р точность в упр мячом.	Ходьба в кс одному с из направления направления по ук жени по ук воспитателя перепрыгива предметы, поставленн сторонам за переход на		Игровые режунени « Успей выбеж « Мяч водящем	Подвижна « Не попа	Ходьба колонне одному.
4 НЕ ДЕ Л Я П Р О Е Т « О С Е Н Ь	1 занятие Пен №11 Задачи: Закрепл ходьбы со сме движения в рассыпную, в четверенках - ным заданием; упражнение на	Ходьба в кс одному, по воспитателя темпа движе редкие удар ~ ходьба мши шагом, с эн работой рук частые удар	О Р У с м я ч о	1. Ползание четверенках направлении, мяч головой 2. Прыжки н левой ногое м предметами 3. Равновес сидеть б по гимнастич	« Удочка « Ловкийш ленточка	Ходьба в колонне одному. И. М. П. «

осен в го прос м»	при ход въбшешенн опоре .	—короткие, щие шаги, р поясе, и та попеременн врассыпную, зуя все пр зала, (При изменением движения м использоват качестве си хлопкв ладо мужильное сопровожден		скамейке		
	2 заНящиагогич методика Ефим «Двигачиэрювая деятедь-Нолетъ» с	БТИ «Времена года»	СМИ «Тетушка Осень»			
	Утренник «Осе					

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

<p>1 Н Е Д Е Л Я П Д Д « Б е п а с я д о р а »</p>	<p>1 занятие Пензул занятие №13 Задачаик.репляют ходьбы и бега упражнятыбе впох канату (или тс шнур); упражн энергичновма ноиги прыжках через повторить эста</p>	<p>Ходьба и бе колонне по кргуу с уско змедлением движения.— П в ходьбе и соблюдать р номерную ди друг от дру</p>	<p>ОРУ бе предмет</p>	<p>1. Равноеси ходьба по (шнур) б приставном двумя спо пятки на носки на носкили дс стопы на 2. Прыжки на ногах чер (6—8 шт.) без паузы 3. Эстафета «Мяч вода (см. стр.</p>	<p>Подвижна «Догони пару».</p>	<p>Игра «Уг чей голо</p>
	<p>2 занятие Педа методика Ефим «Двигачиелрюва деятель-Нолетъ»</p>	<p>Занятие №2 Большая тематическая игра (БТИ) игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»</p>				
	<p>3 занятие Пенз №14 Задачи Закреп ходьбы, переша предтмы вт юфить игровые упражн и прыжками.</p>	<p>Ходьба в кс одному межд кеглями, ст задеть их, перешагиван попеременно левой ногой шнуры; бег перепрыгива через бруск</p>	<p>ОРУ бе предмет</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. «Мяч о ст 2. «Будь лов на двух нога предметами (набивные мяч</p>	<p>Подвижная «Мышеловк</p>	

2 НЕ ДЕ Л Я Ис т ри я Кар пуш к Озн ком ени с Дон ким кра м	1 занятие Пен №15 Задач Учить ходить с изменением направления прыжках через скакалку; брос друподзании по гимнастической четвереньках с спине.	Ходьба в к одному, ход изменением движения сигналу вос упражнениям (на носках, голову; шир свободным семеняшюм, руки на по	ОРУ со скакалку	Прыжки через скакалку, вр вперед. Ползание по гимнастическ на гимнастич мешочком на Броски мяча стоя в шерен —двумя рукаа м головы).	Подвижная «Фигуры».	Ходьба		
	2 занятие Пен №16 Задачи. Закреплять на преодолением ходьбу с остано сигналу; повто упражнения в мячом.	Ходьба в к одному; по воспитателя взрослым и пр как-либо поз (птицы, ля зайчика); препрыгивани предметы (к набивные, м бруски; а хво колонне по			<i>Игровые упражнения</i> Передача мяч одну и другу «Не задень».	Подвижная «Не остав полу».	Игра «Затейни	
	3 занятие Исто Карпушек» Конспект	День здоровья	с	ж	В	е	р	е

<p>З Н Е Д Е Л Я П р а в о п р о е щ е н и е</p>	<p>1 занятие. Пер Занятие №17 Задача и беге «змейк предметами ведение мяча продвижением упражнять в ла дугу, в равно</p>	<p>Ходьба и бе колонна между куб шт.), поста две линии сторонам за в рассыпную бег повтор чередовани</p>	<p>ОРУ с ку</p>	<p>1. В е д е н и е п р я м о м н а п (баскетбол между пред шт.; рассу предметами становятся у исходной каждого в 2. Л а з а н ь е п.с Воспитатель две линии Задача присесть, сг в «комочек» дугой, н е верхнего кра затем подо следующему Выполняется колоннами. выполнения подойти к об него, потя хлопнуть в головой (обр расстоянии последней ду 3. Р а з в и к.с Ходьба на но головой межд мячами, поло одну линию ш</p>	<p>Подвижная «Перелет</p>	<p>Игра мал подвижно «Летает» летает».</p>
--	--	--	-----------------	---	-------------------------------	--

				(рис. 7). двумя колонн		
2 занятие Педагог методы Ефименко «Двигательная деятельность»	Занятие №2 игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»	Большая тематическая игра (БТИ)				
3 занятие. Педагог занятие №18 Задачи. Упражнять детей изменением темпа с высоким подниманием колен; повторить упражнения с бегом.	Ходьба в колонне одному в обход по сигналу инструктора пере- ходить с высоким подниманием колен затем к ходьбе широкими шагами свободной координацией далее ходить семенящим шагом носочках, и чередованием вращения; пе- на обычную	ОРУ без предметов	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Мяч водят	Подвижная игра «Помест	Ходьба в колонне одному.	

4 неделя Дени матри	1 занятие. Первое занятие №19 Задания: закрепить ходьбы и бега предметами, развить координацию движений, ловкость; разучить на гимнастическом переходе с одной другой; повторить упражнения в прыжках на равновесии	Ходьба и бег предметами. С одной стороны зал выполняется «змейкой» между кеглями; —носок бега между кеглями мячами (набивными) и бег врасплох построение колонны.	ОРУ без предметов	1. Занятие на гимнастическом переходе на пропеллерной диагонали. 2. Прыжки на ногах чередуя вправо и влево попеременно энергично от пола. 3. Ходьба по гимнастическому боком приставкой на середине руки вперед, вправо и пройти далее. 4. Бросание степной рукой ловля его по пол двумя ру	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба в колонне одному.
	2 занятие педагогическая методика Ефимовича «Движущая деятельность»	БТИ «Солнышко»	СМИ «Сказка о любопытном			

	3 занятие. Пе занятие №2 0 Задачи Повторить ход изменением на движения; упраж поворотах пры месте; повтор прай и левой предметы; упраж выполнении зад мячом.	Ходьба с из направлении по об ориентирам; на колонне по сигналу в о выполнение поворотов п направо (на ходьбарисбе сыпную.		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Передай м 2. «С кочки н	Подвижная «Хитрая л	Игра мал подвижно по выбор детей.
--	---	--	--	---	------------------------	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключит ая час
			Общеразв щие упражне (ОРУ)	Основные дв	Подвижные (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я Д е н ь и н в а	1 занятие. Пе занятие №2 1 Зада Уч ходить с разл положениями в рассыпную; равновесия при усложненной си (боком пристав	Ходьба и бе различными положениями в рассыпную	ОРУ в п	1. Равнов бном пристав с мешочком н перешагивая набивные—4 расстояние м три шага реб свободно бал Выполняется	Подвижная «Хитрая л	Ходьба в колонне одному

И Д О В	перешагивание м ловкость в упр мячом			<p>колоннами . 2 . Прыжки на между предм их (кегли, к наибвные мячи) Предметы ста двум сторона Выполняется колоннами— Г энергично от от пола и мя приземляться полусогнутые стараясь не предметы . 3 . Бросание м вверх одной его двурумка Д свободно рас по всему зал произвольном выполняют за 1 2 бросков п небольшая па повторение у</p>		
	2 за методика Ефим «Двигательная деятельность»	БТИ «Солнышко»	СМИ	«Сказка о любопытном		
3 занятие №2 Задач	Пенз и творить	Ходьба в к одному, на воспитателя		Игровые упра «Фидине заде «Пас на ходу	Подвижная «Совушка»	Ходьба в колонне одному .

	<p>колонне по одной остановкой по сигналу воспит упрнят детей продолжительн должительност минуты); повт упражнения с прыжках, с мяч</p>	<p>остановиться ноге, слегка вторую ногу сторону дол ходьбы; на «Лягушки!» положив рук колени; на «Зайки!» пр двух ногах Бег в нуомре темпе (прод ость до 1, 5 без останов перед на об ходьбу.</p>		<p>Прыжки на дв через коротк</p>		
<p>2 Н Е Д Е Л Я День геро отеч тва</p>	<p>1 занятие Пенз №23 Учпражнять ходьбе с измен движения, с ус замедлением, правой и левой попеременно; упражнения в эстафету с мяч</p>	<p>Ходьба в к одному, на воспитателя (медленные бубен или х ходьба шир свободным переход на ходьбу; на сигнал (час ходьба мелк семенящим руки на поя в рассыпную, колонне по перестроени</p>	<p>ОРУ без пре</p>	<p>1. Прыжки на левой ноге п продавляисгь (расстояние 2. Эстафета «Передача мя коло*нне 3. Ползание п ладонях и ко</p>	<p>Подвижная «Салки с ленточкой</p>	<p>Игра мал подвижно «Эхо!».</p>

		колонны.				
2 занятие Педагогика Ефимов «Двигательная деятельность»	Занятие №1 Большая тематическая игра (-БГТИА) (СМИ) «Бабушка зима»					
3 занятие Пенза №2 4 Задания выполнять ходьбе в колонне выполнением задания воспитателю повторить игровые упражнения на прыжках, на в	Ходьба в колонне одному, ходьба в рассыпную; сигнал педагога «Цапля!» остановиться поднять одну согнутую в локте руки за голову держа ее на уровне головы. На «Бабочки!» в рассыпную, помахивая руками «как крылышки». Ходьба и бег чередованием			Игровые упражнения «Пройди урон» «Из кружка в кружок»	Игровое упражнение «Стой!»	Ходьба в колонне одному.

<p>З Н Е Д Е Л Я Ис то ия Ка ра у ше к</p>	<p>1 занятие. Пе Занятие №2 5 Задачи. Повторить ходь изменением тем с ускорением и упражнять в по малого мяча, р ловкость и гла упражнять в по животе, еж иравн</p>	<p>Ходьба в кс одному с ус и замедлени движения по воспитателя (широкими свободными коротким, с шагом); бег в рассыпную; чередование бега.</p>	<p>ОРУ с мячо</p>	<p>Подбрасывани правой и лев вверх и ловля руками. 2. Ползание по гимнастическ на жив кв ат р боко-в3 (р2а за). 3. Равн о-ко дв б рейке гимнаст скамейки, пр пятку одной другой, руки на пояс</p>	<p>Подвижна « Попрыгу воробышк</p>	<p>Ходьба в колонне одному.</p>
	<p>2 занятие Пе да методика Ефим « Двиг а и е р ю в а я дея тель-Н о л е г ь »</p>	<p>Занятие №2 Бо (СМИ) « В щ а ф т ю и У г о л ь к у »</p>		<p>Большая тематическая игра (Б Т И г р</p>		
	<p>3 занятие. Пе занятие №2 6 Зада Уч п и р а ж н я т ь ходьбе и беге одному; в ход остановкой по воспитателя; п задания с мяч в прыжках, на</p>	<p>Ходьба в кс одному, по с воспитателя остановитьс принять л ж б а позу; бег в ходьба в кс одному с ус и замедлени движения.</p>		<p>Игровые упра « Пас на ходу « Кто быстрее « Прой-дие урон</p>	<p>Подвижная « Лягушки ца я ».</p>	<p>Игра ма подвижно выбору. д</p>

<p>4 Н Е Д Е Л Я</p> <p>Проект «Нам прихит Новы год»</p>	<p>1 занятие. Период занятия №2 7 Задача Повторить бег по кругу с другой скоростью ползания по-складке медвежьей тупоугольное равновесие.</p>	<p>Построение проверка ос равенения. Построение в одном, пер ходьбу по к Ходьба и бе на сигнал в «Поворот!» поворачивая кругом и пр ходьб. б Затем снова подае команда и д полняют пов остановки д</p>	<p>ОРУ без пр</p>	<p>Ползание по гимнастическ на ладонях и Ходьба по гимнастической скамейке боко приставным шагом мешочком на на пояс. Прыжки на дв мешочком между колен. Ползание по гимнастическ на ладонях и медвежьей тупоугольным способом (в 3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Игра мал подвижно «Эхо».</p>
	<p>2 занятие Педагогическая методика Ефимов «Двигательная деятельность»</p>	<p>Занятие №1 Большая тематическая игра (-БГТИА) (СМИ) «Бабушка зима»</p>				
	<p>3 занятие. Период занятия №2 8 Задача Учить ходить между препятствиями из снега задание «Точный глаз мер при снежков на дал</p>	<p>Ходьба в к одному за в между постр снега в сре</p>		<p>Игровые упраж «Точный пас» «Кто дальше» «По дорожке</p>		<p>Игра мал подвижно «Эхо».</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
Я Н В А Р Ь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я Прощ	1 занятие. Перезанятия. Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания — в парах; упражнения на длину с места; ловкость в упражнении с мячом и ползан	Ходьба в колонне одному, по указанию воспитателя задания — для головы, на ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ скубика	1. Прыжки в длину (на мат). 2. «Поймай мяч» образуют тройку перебрасывают друг другу (расстояние детьми 2 м), игрок находи	Подвижная «Совушка»	Ходьба в колонне одному.

<p>ние Дедо Моро ом</p>	<p>скамейке .</p>			<p>ними и старая мяч или косн Если ему это дети меняютс (рис. 9) . 3. По алние по п четвер, енькдха мяч впереди себя головой более 1 кг) — 6 м.</p>		
	<p>2 занятие Педа методика Ефим «Двигатели деятельности»</p>	<p>Занятие №2 Большая теигра (ЗММ)</p>	<p>«Ватючешка» с коложых монет</p>	<p>Бжрз (БТМ) н</p>		
	<p>3 занятие. Пе занятия №2 Авторитетом выполнения задания; упражняют длину ссам раз ловкость в уп мячом и ползан скамейке .</p>	<p>Ходьба в к одному, по воспитателя задания — для голову, на ходьба и бе врассыпную.</p>	<p>ОРУ скубика</p>	<p>1. Прыжки в дл (на мат) . 2. «Пойма Демия образуют тро перебрасываю другу (расст детьми 2 м) , игрок находи ними и старая мяч или косн Если ему это дети меняютс (рис. 9) . 3. Ползание иоей пн четвер, енькдха мяч впереди себя головой</p>	<p>Подвижная «Совушка»</p>	<p>Ходьба в колонне одному .</p>

				более 1 кг) — 6 м.		
4 Н Е Д Е Л Я ПДД Взаимное уважение дорожников	1 занятие. Пенза Занятие № Задача: Повторить бег с изменением направления движения упражняться в по четвереньках; упражнения на равновесия и в	Ходьба в к одному с из направления по указани воспита т х бег в рассы всему залу; колонне по перестроени колонны.	ОРУ со скак	1. Ползание по гимнастическим на ладонях и мешочком на (раза). 2. Равноходьба двум гимнастическим скамейкам параллельно, держась за ручки. 3. Прыжки через скакалочными способами.	Подвижная игра «Пауки и мушкетеры»	Игра мал подвижно выбору д
х- зало безо снос »	2 занятия. Пенза История «Карапушек» Конспект	Досуг «Игры для друзей»				
	3 занятия. Пенза Занятие № Задача: Повторить бег с изменением направления движения упражняться в по четвереньках; упражнения на равновесия и в	Ходьба в к одному с из направления по указани воспита т х бег в рассы всему залу; колонне по перестроени колонны.	ОРУ со скак	1. Ползание по гимнастическим на ладонях и мешочком на (раза). 2. Равноходьба двум гимнастическим скамейкам параллельно, держась за ручки. 3. Прыжки через скакалочными способами.	Подвижная игра «Пауки и мушкетеры»	Игра мал подвижно выбору д

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Неделя	Задачи	Вводный час	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
			ФЕВРАЛЬ			
1 Н Е Д Е Л Я История Караушек Акция «Доб е серд »	1 занятие. Педагогическое задание № 3. Упражняться в сохранении равновесия при повышенной опоре. Упражняться в выполнении дополнительных движений, закреплять навыки энергичного отталкивания в прыжках. Упражнения в беге развивая ловкость глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в игре «Река». Играющие в колонне по сигналу воспитателя «справа!» в поворачивая вправо и вперед. Тот прыгнул в другую сторону считается реку; ему выдана команда «Ха» в колонне по следующему сигналу.	ОРУ с обручем	1. Равновесие по гимнастической скамейке через набивной шт.; расстояние мячами два шага ребенка). 2. Броски между шеренгами руками. 3. Прыжки на коротких ногах (без паузы).	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

	2 занятие. Пенза «Карпушек» Конспект	День здоровья «Снежные забавы»				
	3 занятие. Пенза «Звезды» Учить ходить и беге заданий по сигналу воспитателя; игровое задание с мячом, прыжками.	«Быстро по кругу (на один метр) по количеству игроков выполняются задания: «Санки», «Сигнал», «Прыжки», «Прыжки».		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Точная прыжки» 2. «Прыжки»	Подвижная игра «Два Мор»	
2 Н Е Д Е Л Я День Рос с к ой на ук	1 занятие. Пенза «Звезды» Упражнять в выполнении упражнений для рук; подскоком (через скакалку) с мячом; упражнения с обручем (или под	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя; упражнения на переход на скакалку, затем прыжки на скакалке; упражнения с мячом; упражнения с обручем (или под	ОРУ с палочкой	Прыжки со скакалкой правой и левой ногой попеременно, вперед. 2. Переброска скакалки двумя руками (баскетбольный прыжок). 3. Лазанье по скакалке прямо и боком.	Подвижная игра «Не оставь землю».	Ходьба в колонне по одному.

	2 занятия педагогическая методика Ефимов Физическое развитие дошкольников 7 лет» стр 170	Большая тематическая игра «Мир вокруг нас» (БТИ)» «Синтез» (СМИ)				
	3 занятия Петнизеу.лаев задачи Упражнения для детей с нарушением зрения выполнение заданий игровые упражнения в санках, с клюшкой	Игра «Фигурки» Ходьба в колонне одному в умеренном темпе; бег по площадке, игра «Фигурки!» остановиться и показать «фигурку»: зайчика, слона и др. Игра поочередно переходить с ходьбы к бегу одному.		Игровые упражнения «Гонки санок» «Пас на клюшке»	Игра «Заткни нос»	
З Н Е Д Е Л Я Озна омле ие с Донс им крае	1 занятие Петнизеу.лаев задачи Повторить ходьбу темпа движения попеременно подпрыгивании левой ногой (-подпрыгивании мешочков гимнастическую повторить упражнения сохранения равновесия ходьбе на поворотах с выполнением	Ходьба в колонне одному; на воспитателя удары в бубен широким шагом; переобувание частые удары ходьба короче игра с мячом. Подпрыгивание попеременно правой и левой	ОРУ без препятствий	Лазанье на гимнастическом перекладинах пролет (на уровне четвертой режиссерской вниз. Равновесие с опорой на парашюты стоящие параллельно гимнастическим держащиеся за ручки свободная ручка ладонью и спиной	Подвижная игра «Не попрыгай» прыжками	Ходьба в колонне одному.

дополнительно	движении по кругу (д на одной нс два прыжка — две трети переход на ходьбу колс одному, епнеир в колонну п		прямолиц В к а опустить рук прыгая (2 ра « По па ди Ме тка рн мешочков пра рукой чви , о блреуж на полу на —р 2 , 5 м от дете в шенгу и вы метания (пер ребенком на мешка) .		
2 занятие Педа методика Ефим Физическое раз в дошкольно 7м лет» стр 165	Занятие №2 Большая те игра (ЗМИ) жоложых монет		Ватюческоавки цс бжру (БТМ) н		
3 занятие . Пе занятии 7е у М и ца За да Уч п и р а ж н я т ь х о д ь б е и б е г е з а д а н и й о р и о ь и у п р а ж н е н и я н а к л ю ш к о й и ш а й б	« Снежинки » . о б р а з у ю т Х о д ь б а по кругу ; н воспитателя иде снежинки ускоряют ша переходят н умеренном т сигнал « В е т постепенно движение и о с т а н а в л и в а		1« Гонка санс « За г о н и ш а й	Подвижная « Совушка	Ходьба в колонне одному .

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
			МАЙ			
1 Н Е Д Е Л Я С в е т ы й п р а з н и к - ж е н с к и й д е н ь	1 занятие. Педагогические задачи Упражнять детей в беге между препятствиями (пешеходный переход) в равновесии, ходьбе по поверхности с дополнительными заданиями; повторить задание прыжка «фетус»	Ходьба в колонне одному; ходьба между кеглями; бег между препятствиями (пешеходный переход) на равной стороне за препятствием; ходьба по поверхности с дополнительными заданиями; повторить задание прыжка «фетус» с предметами	ОРУ с мячом	1. Равновесие. Упражнения по гимнастике на скамейке навстречу друг другу, разойтись так, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Ступителем воспитателем. Одна группа выполняет упражнения равновесия с мячом (бросание мяча одной рукой, двумя руками); дети ползут по полю зрения. Через некоторое время дети меняются местами. 2. Прыжки. Упражнения шеренгами. Начиная с линии выхолят группа детей	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне одному.

				передвигаться на двух ногах способом ног вместе (дист. Поворот — кир уг сделав шаг линии финиша 3. Эстафета «Передача мя шеренге».		
	2 занятия педагогическая методика Ефимов «Физическое развитие ребенка в дошкольном возрасте» ст	Большая тематическая игра «Мир вокруг нас» (БТД) «Сигналы и знаки»				
	3 занятия Жулаев «Бегунья» становятся стартом в шесте на скорость, команда «Ма с прыжками и на скорость (дистанция			Игры упражнения «Лягушки в «Мяч о стенке»	Игра «Сов	Игра мал подвижно
2 Н Е Д Е Л Я Маслица	1 занятие. Пед. Занятия «Игра задачи Упражнения детей колонне по одной в рассыпную; упражнениях, в ползании; зада	Ходьба в кол одному, игровое задание «Реконструкция» (с прыжками) бег в рассыпную; зада	ОРУ с фла	Прыжки через скакалку, про вперед. Перебрасывание через (веревку) двумя руками после отскока (земли). Ползание, по касаясь рука	Подвижная игра «Затейник» Степаненк	Ходьба в по одному

				(с г р у п п и р о в а к о м о ч е к ») . П р ы ж к и ч е р е з с к а к а л к у ,		
	2 з а н я т и е П е д а г о г м е т о д и к а Е ф и м « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	Б о л ь ш а я т е м а т и ч н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	Б о л ь ш а я т е м а т и ч н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	К р у г о с в е р х (Б Т И « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	« С о е т у п а ц т и е н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	
	3 з а н я т и е . П е н з З а н я т и е . П е н з У п р а ж н я т ь е д е п р ы ж к а х ; р а з в и в з а н я т и я х с м я ч	И г р а с « М я г в е с е л ы е . р е б		И г р а « О х о т н и к и И г р а « Т и х - о г р о м к о »		
З Н Е Д Е Л Я В е с е и й д е к а и к П Д Д « Д о р а и д е т и	1 з а н я т и е . П е н З а н я т и е . П е н П о в т о р и т ь х о д в ы п о л н е н и е м з а у п р а ж н я т ь в м е м е ш о ч к о в в г о р ц е л ь ; п о в т о р и т в п о л з а н и и и н р а в н о в е с и я п р и п о в ы ш е н н о й о п	Х о д ь б а в к о о д н о м у ; п о в о с п и т а т е л я з а н о с к а х , р у к м е г о л о в у ; н и е р х о д ь б а в п о р у к и н а к о л х о д ь б а и б е в р а с с ы п н у ю .	О Р У с п а л к о й	1 . М е т а н и е в м е г о р и з о н т а л ь н 2 . П о л з а н и е п р я м о н а п р а в л е н и и ч е т в е р е н ь к а х б ы с т р е е ») , 3 . Р а в н о в е с и е г и м н а с т и ч е с к с м е ш о ч к о м н р у к и с в о б о д н б а л а н с и р у ю т п о я с) .	П о д в и ж н а « В о л к в о Х о д ь б а в к о л о н н е о д н о м у з в о л к о м , к о т о р ы й п о й м а л б о л ь ш е е к о л и ч е с т	
	2 з а н я т и е П е д а м е т о д и к а Е ф и м « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	Б о л ь ш а я т е м а т и ч н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	Б о л ь ш а я т е м а т и ч н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	У с л о ж н е н н ы е н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	« С о е т у п а ц т и е н и н и г р а (С М И П « Д в и г а т е л ь д е я т е л ь - н о с и а н о с и а Е ф и м н и н и г р а (С М И П	

	деятель «Ослен» 6					
	3 занятие. Пенза № 45 Задача: учить бегать с прыжками, с мячом	« Кто скорее »		<i>Игровые упражнения</i> « Пас ногой ». « Ловкие зайцы »	« Подвижная » « Горелки »	Игра « Эх »
4 Н Е Д Е Л Я И с т о и я к а р а ш е к О з н а о м л е и е с Д о н с и м к р а е	1 занятие в лагере № 46 Задача: повторить задание « Равновесие » и упражнения в лаврассыпную гимнастику	Ходьба в колонне по одному; игра « Кто быстрее »	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическом бревне (2—3 раза). 2. Равновесие на прямой с перекладкой через набивные мячи на расстоянии от ребенка, поочередно правой и левой рукой (3—4 раза). 3. Прыжки на левую и правую ногу между предметами (набивные мячи) на расстоянии от предметов 4 м	Подвижная игра « Совушка »	Игра малой подвижности в выборе маршрута
	2 занятие « Карпушек » Конспект	День тридцатый « Вот что значит настоящий, верный друг »				
	3 занятие. Пенза № 47 Задача: повторить задание « Перебежки »	Игровое упражнение « Салки перебежки »		Игровые упражнения « Передача мяча »	Подвижная игра « Горелки »	Игра малой подвижности

	упражнения с б прыжках и с мя			колонок «Уед» о. ч (ка » прыжками)		подвижно выбору д
--	----------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	----------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные (ПИ)	
			АПРЕЛЬ			
1 Н Е Д Е Л Я Дни с мех	1 занятие. Пе Занятие № Задача: и упражнение в упражнения на прыжках, с мя	Игра «Быстро возьми». Хо колонн по од ходьба вокр (кубиков на меньше коли детей); бег ходьбу. Вос говорит: «В возьми!» Ка ребенок дол быстро взят	ОРУ с м	Равновесие гимнастическ на каждый ша мяч перед со спиной. Прыжки на дв вдоль шнура, вперед. Переброска м шеренгах	Подвижная «Хитрая л	Ходьба в колонне одному

		Тот, кто ос кубика, счи игравшим. П 3—4 раза.				
2 занятие Педа методика Ефим «Двигатели деятель-Нолетъ»	Ф. 3 № 0 уходит» время	Ф. 3 № 0 уходит» время	Живая Ситра (Б-Т) Играж (М-М)			
3 занятие. Пе Занятие №4 Задача упражнение с задания с мяч прыжками.	Игровое зад «Быстро в Играющие ст в три шерен сторонам за (площадки) друг к друг На сигнал п «Беги!» раз кружатся в стороны. На сигнал «Быс шеренгу!» к ребенок дол быстро найт место в шер Повторить 3		Игровые упра «Перешагни задень» «Скочки на	Подвижная «Охотники утки».	Игра мал подвижно «Великан гномы».	

2 Н Е Д Е Л Я Д е н ь а в и а и и к о с м н а в т и	1 занятие. Пенза Занятие №1 Задача: Повторить упражнения в хоре упражнять детей прыжках в длину перебрасывании другу	Ходьба и беговые упражнения по колонне по одному с переходом на круг с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!» * бег в колонне по одному; ходьба в рассыпную	ОРУ с обручем	Прыжки в длину Броски мяча в парах Ползание на коленях — «Кто быстрее кубика».	Подвижная игра «Мышелов»	Ходьба в колонне по одному.
	2 занятие Педагогика Ефимов «Двигательная деятельность человека»	Занятие №2 Большая теория (СМИЖ) «Знаете ли вы белку?»		Игровые упражнения «Пас ногой».	Подвижная игра «Горелки»	
	3 занятие. Пенза Занятие №3 Задача: Повторить задание с ходьбой и прыжками мячом, в прыжках	«Слушай сигнал» Ходьба в колонне по одному, на повороте в другую сторону продолжение (поворот в рассыпную, «Стоп!» Упражнения и беге чередование		Игровые упражнения «Пас ногой».	Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	1 занятие. Пенза Занятие №1 Задача: Повторить упражнения в хоре по колонне по одному	Построение перестроение колонну по одному ходьба в колонне по одному	ОРУ без предметов	Метание мяча дальнее «Кто да бросит». Ползание по коленкам	Подвижная игра «Затейники»	Ходьба в колонне по одному.

<p>построении в по два); в мет на дальность, равновесии</p>	<p>по одному. По педагога пе в пары (кол два); ходь по одному; бег врассы</p>		<p>гимнастическ на четвереньк мешю ом на спи Ходьба боком шагом с мешо головверешаги предметы. Прыжки на ,дв) продвигаясь быстрее до п</p>		
<p>2 занятие Педа методика Ефим «Двигачи горвяню деятель-7нолеть»</p>	<p>Занятие №2 Большая те (СМИЖи</p>	<p>Большая те «Ватичежр</p>	<p>«Ватичежр</p>	<p>«Ватичежр</p>	
<p>3 занятие. Пе заняти № 3адаПчив торить скорьс ту пражня заданиях с пр равновесии.</p>	<p>Ходьба в кс одному; бег по одному. «Перебежки» исходную ли становится группа оддентуе шеренгу. За прыгнет» быстро добе линии финиц (дистан-Щбям Опреде тся победитель, приглашаетс группа йде Повтор-3и тра 32</p>	<p>Игровые упражнен «Прой-дие задень». «Кто дал прыгнет» «Пас ног «Поймай</p>	<p>1. Прыжки в дл (на мат). 2. «Пойма дие тмя образуют тро перебрают мяч другу (расст детьми 2 м), игрок находи ними и стара мяч или косн Если ему это дети меняютс (рис. 9). 3. Ползание п четвереньк ждта мяч впереди себяовой (ве более 1 кг)---</p>	<p>Подвижна малой подвижн «Тих-Фромк</p>	<p>Ходьба в колонне одному.</p>

				б м.			
4 неделя	История Карпушек	1 занятие. Пенз Занятие № Задача: Повторить бег с выполнением упражнения в равн прыжках и с мя	Игровое зад местам». Иг делятс—4 жа манды—(6 пде5 и становятс В центре ка круга кубик своего цвет запомнить с и цвет куб первый сигн разбегаются второй сигн ребенок должен найт место в кру отмечает ко которая рбы правильно с с заданием. повторя—3 тра	ОРУ на гимнасти скамейк	Бросание мяча Прыжки в н Равновесие носках между с мешочком на голове—6 предме расстояние ме предметами 4 Главное пройти, сохр равновесие, предмет.	Подвижная «Салки с ленточкой	Ходьба в колонне одному.
		2 занятие. Ист Карпушек» Конспект	День дружбы а я, да мы с тобой»				
	3 занятие. Пенз Занятие № Задача: Повторить бег с выполнением упражнения в р	Игровое зад места ржающИ делятс—4 жа манды—(6 пде5 и становятс	ОРУ на гимнасти скамейк	Бросание шеренгах. Прыжки в разбега. Равновесие	Подвижная «Салки с ленточкой	Ходьба в колонне одному.	

	прыжках и с мя	В центре ка круга кубик своего цвет запомнить с и цвет куби первый сигн разбегаются второй сигн ребеднужен свое мжерсутгоу Игра повт-в раза .		ходьба на н предметами с на головеб (пбр ед расстояние предметами Главное —пр ой сохраняя рав уронив п		
--	----------------	--	--	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

Неделя	Задачи	Вводная ч	Основная часть			Заключит ая час
			Общеразв щие упражне (ОРУ)	Основные дв	Подвижные (ПИ)	
МАЙ						
1 неделя ПОБЕДЫ МА	1 занятие. Пенз Занятие № ЗадПовторить упражнения в в равновесии ходьбе по пов опоре; в прыжк продвижем впер одной ногое; в	Ходьба в кс одному, по воспитателя строение в ходу движен остановки); в рассыпную.	ОРУ с об	Равнов-сходь ба гимнастическ перед а в а я е р е и за спиной шаг. В конце сойти, не пр Прыжки с ног продвигаясь	Подвижная « Совушка »	Игра ойма подвижно « Великан гномы » .

	малого мяча о			(дистанция 1		
				Броски малог стену и ловл отскока, - с д тельными зада		
	2 занятие Педа методика Ефим « Двигачи горвя деятели-Нолсгть»	Занятие №2 Большая те «Куда уходит время		Жизнь Ситуации-игра БТ(МФМ		
	3 занятия е е Пæ н з Занятия № Задача Учпир а ж н я т ь продолжительн развивали в в о ч с т о в развивать точн при переброске другу в движен в прыжках чере скакалку ит повт упражнение в р дополнит з е а л д ь а н н ы м	Ходьба в ко одному, пер бег в средн (продолжите до 2 минут) на ходьбу; бег .		Игровые упражнения « П а с н а х о д у » « Б р о с о й м а й » Прыжки через скакалку .	Игра по в детей .	
2 не Дее л н ь семьи История ка	1 занятие . Пе н Занятия № Задача Учпир а ж н я т ь ходьбе и беге темпа движения длину с места ; упражнения с м	Ходьба в ко одному; ход сменной темп движения ш педагога ; х в рассыпную .	ОРУ с м	Прыжки в дли . Ведение мяч рукой, продв шагом (ди- Пролезание в и боком, не пола и не ка края об-ураз	Подвижная « Горелки »	Игра мал подвижно « Лета- летает » .

	2 занятия «Карпушек» Конспект	День рождения				
	3 занятие. Перенос занятия №59 Задачи: а) жнуть ходьбе и беге заданий; повторения упражнения в прыжках	Ходьба в колонне одному, ходьба высоким под колен (как в медленно ходьба мел семенящим шагом, рук (как мышки чередовани в рассыпную		Игровые упражнения «Ловкие прыжки» «Проведи мяч» «Пасуй друг другу»	Игра «Мышеловка»	Ходьба в колонне одному.
3 неделя Выпуск детей						
	МОНИТОРИНГ					
4 неделя Выпуск детей						
	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 на протяжении всего периода обучения, позволяя осуществлять оценку динамики достижений детей.

Методика организации мероприятий в соответствии с реализуемой Программой (детскими, анализ и т.д.)

Оценка физических качеств

В качестве тестовых заданий предлагаются:

Для средней группы:

- Бег на 30 м мальчики - 8,71 с, 5
девочки - 8,8 с, 7
- Бег на 10 м мальчики - 2,53 с, 3
девочки - 2,7 с, 4
- Прыжок в длину с места мальчики - 60 см, 55
девочки - 40 см, 55
- Бросание набивного мяча (1 кг) мальчики - 117 см, 117
девочки - 178 см, 178
- Метание мешочка мальчики - 2,2 м, лев. р.
девочки - 2,4 м, лев. р.
1,8-2,8 м. лев. р.

Для старшей группы:

- Бег на 30 м мальчики - 7,9 с, 9,2
девочки - 8,3 с, 9,8
- Бег на 10 м мальчики - 2,1 с, 2
девочки - 2,2 с, 2,7
- Прыжок в длину с места мальчики - 100 см, 100
девочки - 104 см, 95
- Метание мешочка весом 200 г мальчики - 3,9 м, лев. р.
девочки - 4,4 м, лев. р.
2,4-3,5 м. лев. р.
- Метание набивного мяча (710 кг) мальчики - 187 см, 187
девочки - 221 см, 138

Для подготовительной группы:

- Бег на 30 м мальчики - 7,0 с, 7,8
девочки - 7,5 с, 7,8

- Бег на 10 м мальчики-2, 0 с. 2, 2
девочки-2, 2 с. 2, 4
- Прыжок в длину с места мальчики 1 1 6
девочки-1 2 0 см. 1 1 1
- Метание набивного мяча мальчики 3 5 0
девочки-3 2 0 см. 2 4 0
- Метание мешочка мальчики 5,8-6, 0 м. лев. р.
девочки 4, 6 м. 4. пр. р.
3,8-4, 4 м. левая р.

Диагностика проводится на основе материалов системы мониторинга дошкольного образования в Ярославской области: Гаррифонова И. В., Алешин А. Г., Арушановой А. Г. и другими. (программный комплекс «Древетт» р.с.б.сет.неомка задания получает определенное количество баллов, которые введем сумм

По результатам анализа диагностические карты физической культуры планируется дальнейшая работа.