

Рассмотрено:
на заседании методического совета
Протокол № 1 от «20» августа 2021 г.

Приложение № _____ к приказу
МБДОУ Д.С «Чебурашка» г. Волгодонск
№ 127 от «31» августа 2021 г.

**Образовательная рабочая программа
по физической культуре**

Инструктор по физ. культуре: Кишко В.Н.

г. Волгодонск

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка;

- Цели и задачи образовательной программы;
- Принципы и подходы в организации образовательного процесса;
- Возрастные и индивидуальные особенности детей;

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план реализации программы;

2.2. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей;

2.3. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников;

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

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

III. Организационный раздел

3.1. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности;

3.2. Режим дня воспитанников. Сетка занятий физкультурных занятий на 2021-2022 год;

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды;

3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия.

I. Пояснительная записка

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

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

- Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Чебурашка» г. Волгодонска;
- Правил внутреннего распорядка для воспитанников и их родителей (законных представителей) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Чебурашка» г. Волгодонска;
- Положения МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска о системе оценки индивидуального развития детей;
- Положения МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска о взаимодействии с семьями воспитанников.

Рабочая программа состоит из трех разделов:

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

Целевой раздел включает в себя следующие подразделы:

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

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

- планируемые достижения ребенка (Что нас радует);
- то, что может вызывать озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

Содержательный раздел включает в себя следующие подразделы:

- учебный план реализации ООП ДО;
- планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в области «Физическое развитие»;
- планирование взаимодействия с семьями воспитанников;
- направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ;
- особенности организации образовательного процесса в группе.

Организационный раздел включает в себя следующие подразделы:

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

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

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

Младшая группа № 1, №13

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Средняя группа № 4, №5

Задачи образовательной деятельности

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

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

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

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

Старшая группа № 8, №10.

Задачи образовательной деятельности

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

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

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

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Подготовительная группа №7, №9

Задачи образовательной деятельности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи Педагогической технологии Н.Н. Ефименко:

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

-воспитательные: воспитание личностных качеств;

-развивающие: развитие необходимых двигательных качеств;

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

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

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

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

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

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

Принципы педагогической технологии Ефименко Н.Н.:

1. Количественный принцип- от младшей группы до подготовительной должен постепенно увеличиваться количество осваиваемых физических упражнений.

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

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

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

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

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

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

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Младший дошкольный возраст

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

- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Средний дошкольный возраст

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

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

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

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

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

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

II. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБДОУ ДС «Чебурашка» г. Волгодонска на 2021 – 2022 уч. год

Образовательное направление	Образовательные компоненты	Ранняя нед/мес	Младшая нед/мес	Средняя нед/мес	Старшая нед/мес	Подготовительная нед/м

						ес
Физическое развитие	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов					
	Утренняя гимнастика	---	Ежедневно но 5 мин.	Ежедневно о 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин.)				
	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно но 10 мин.	Ежедневно но 10 мин.	Ежедневно о 15 мин.	Ежедневно 20 мин.	Ежедневно 30 мин.
	Закаливающие процедуры; 1) Дыхательная гимнастика.	Ежедневно после дневного сна				
	Спортивные упражнения	---	1 раз в нед. по 15 мин.	1 раз в нед. по 20 мин.	2 раз в нед. по 25 мин.	2 раз в нед. по 30 мин.
	2. Физкультурные занятия					
	Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в нед. по 10 мин.	3 раза в нед. по 15 мин.	3 раза в нед. по 20 мин.	2 раза в нед. по 25 мин.	2 раза в нед. по 30 мин.
	Физкультурные занятия на свежем воздухе	---	---	---	1 раза в нед. по 25 мин.	1 раза в нед. по 30 мин.
	3. Спортивный досуг					
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка				
	Спортивные праздники	---	---	1 раз в год	2 раза в год	

Младший дошкольный возраст

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

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

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

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями,

шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

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

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

Музыкально-ритмические упражнения.

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

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

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

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

Средний дошкольный возраст

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

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

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

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

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

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

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не

пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

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

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

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

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

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

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

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 400 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

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

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

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

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

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

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

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

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

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

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

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—0 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—10 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—80 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

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

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». **Подвижные игры.** Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

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

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

Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

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

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

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

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

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

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

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

См. приложение № 1(ПЛАН ПЕР)

2.3 Планирование взаимодействие с семьей воспитанников.

Одними из важнейших принципов технологии реализации программы «Детство» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО. При этом руководитель по физическому воспитанию определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников.

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

Формы работы с родителями

- Анкетирование родителей
- Консультации
- Приобщение родителей к совместной деятельности (помощь в изготовлении атрибутов, развивающей среды)
- Проведение спортивных досугов, соревнований с участием родителей
- создание памяток, рекомендаций.

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

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания с учетом региональных особенностей, усваивание которого позволяет ребенку адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме,

проникнуться любовью к родной земле, развивать представления о рациональном использовании природных богатств, об окружающей среде, что способствует формированию у дошкольников духовно- нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях многонациональной среды. Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе ознакомления с семьями воспитанников на основ анкетирования и опроса. МБДОУ посещают дети ближайшего микрорайона. Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, в основном –дети из русскоязычных семей.

III. Организация работы в образовательной области "Физическая культура"

3.1 Программно-методический комплекс образовательного процесса

Основные методические пособия	Дополнительные методические пособия	Наглядно - дидактические пособия
1. Примерная образовательная программа дошкольного образования ДЕТСТВО:/Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе и др.-СПб.:ООО Издательство «Детство-Пресс»,Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2014-321с 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. 3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – 4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Конспекты занятий. 5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2017 6. Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова «Истории карапушек - как жить в мире с собой и другими?» НАЦИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Москва 2015 7. Ефименко Н.Н Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве Двигательно- игровая деятельность 6-7 лет Москва ДРОФА 2014г 8. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации 3-7 лет.	1.«Образовательная область Здоровье». В.А. Дергунская. «Детство-Пресс», 2013 г. 2. «Образовательная область Физическая культура». Т.С. Грядкина. «Детство-Пресс», 2013 г. 3. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Москва «Просвещение», 1983 г. 4. «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова. Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», Москва, 2019 г.	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня» Обучающие карточки: «Виды спорта».

Москва ДРОФА 2014г 9. С.Я.Лайзане Физическая культура для малышей Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1987г.		
--	--	--

3.2 Расписание НОД по физическому развитию 2021-2022г (см. Приложение)

3.3 Организация развивающей предметно пространственной среды

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	3
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули - ведра		7
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
Для катания,	Кегли (набор)		2

бросания, ловли	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		2
	Баскетбольные щиты с кольцами		4
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20
	Тренажёры		6

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

	№	Числа	Тематические недели	
сентябрь	1	30-3	Диагностическая неделя День знаний	
	2	6-10	Диагностическая неделя Акция «Внимание, дети!»	
	3	13-17	История карапушек (ст.подгот.гр.)/ История Донского края (мл.ср.гр.)	
	4	20-24	День дошкольного работника	
	5	27-1	День пожилых людей	
октябрь	6	4-8	Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	
	7	11-15	История Донского края (Покров)	
	8	18-22	Международный день толерантности История карапушек (ст.подгот.гр.) / «Я и мои друзья» (мл.ср.гр.)	
	9	25-29	Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	
ноябрь	10	1-5	Осенний декадник по ПДД «Безопасная дорога» День Народного единства	
	11	8-12	История карапушек/ История Донского края	
	12	15-19	Правовое просвещение. Акция «Доброе сердце»	
	13	22-26	День матери	
декабрь	14	29-3	День матери Казачки/ День неизвестного солдата	
	15	6-10	Декада инвалидов/ День героев Отечества	
	16	13-17	История карапушек. Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!»	
	17	20-24	«К нам приходит Новый год!» (проектная деятельность)	
	18	27-31	История Донского края (традиции зимы)	
январь	19	10-14	Прощание с Дедом Морозом	
	20	17-21	Зимний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах – залог безопасности»	
	21	24-28	История карапушек/ История Донского края	
февраль	22	31-4	История карапушек/ Акция «Доброе сердце»	
	23	7-11	День Российской науки	
	24	14-18	История Донского края	
	25	21-25	Проект «Защитники Отечества»	
март	26	28-4	Проект «Светлый праздник – женский день»	
	27	7-11	Масленица	
	28	14-18	Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	
	29	21-25	История карапушек /История Донского края	
	30	28-1	День смеха	
апрель	31	4-8	День здоровья	
	32	11-15	День авиации и космонавтики/ День защиты детей от ЧС	
	33	18-22	День Земли. Охрана водных ресурсов.	
	34	25-29	Ознакомление с Донским краем.	
май	35	2-6	Проект «Победный май»	
	36	9-13	День семьи	
	37	16-20	Диагностическая неделя. Выпуск детей в школу.	
	38	23-27	Диагностическая неделя. Акция «Внимание, дети!» по ПДД	

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

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	10—12 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	МОНИТОРИНГ День знаний		-			
2неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					
3 неделя края	Занятие №1 Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесии. (стр.23Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.)	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, проводится игра «Пойдем в гости»	Без предмета	1.Ходьба между двумя линиями 2.» Пройдём по дорожке»	«Беги ко мне».	Ходьба стайкой за воспитателем.

	Занятие №2 Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесии. (стр.23Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.)	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, проводится игра «Пойдем в гости»	Без предмета	1.Ходьба между двумя линиями 2.» Пройдём по дорожке»	«Беги ко мне».	Ходьба стайкой за воспитателем.
	Занятие №3 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Найди свой домик»	
4 неделя День дошкольного работника	Занятие №4 Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	«Мама, Папа, Я – спортивная семья»	Прыжки на двух ногах на месте.	Игровое задание «Птички».	Игровое задание «Найдем птичку».
	Занятие №5 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнять задания	С мячом «У бабули в огороде»	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №6 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»	

	Занятие №7 Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (стр.25 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	С кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ОКТАБРЬ					
1 неделя Неделя экологического воспитания и просвещения	Занятие №8 Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (стр.28 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег по кругу	С кубиками. «Собираем урожай»	Ползание с опорой на ладони и колени. В игровой форме: «Доползи до погремушки».	«Быстро в домик».	Игра «Найдем жучка».

	Занятие №9 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (стр.28 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	Занятие №10 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Догони меня»	
2 неделя История Донского края (Покров	Занятие №11 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (стр.28 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

	Занятие №12 Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. (стр 29 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
	Занятие № 13 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Беги ко мне»	
3 неделя Международный день толерантности «Я и мои друзья»	Занятие №14 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (стр. 30 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше»	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

	Занятие №15 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (стр. 30 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу.	С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
	Занятие №16 На улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	« Пузырь»	
4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	Занятие №17 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. (стр.31-32 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодилы» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

	Занятие №18 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	Со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
	Занятие №19 На улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом, на равновесие	«Мой веселый звонкий мяч»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	НОЯБРЬ					
1 неделя Осенний декадник по ПДД «Безопасная дорога» Дет. Народного единства	Занятие № 20, № 21 Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. (стр 33 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках, короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».

	Занятие №22 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на лазание	«Мыши в кладовой», «Поезд»	
2 неделя История Донского края	Занятие №23, №24 Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер (стр.34 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающи е упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
	Занятие № 25 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Догони мяч», «Наседка и циплята»	
3неделя Правовое просвещение. Акция «Доброе сердце»	Занятие № 26, №27 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.(стр.35-36 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающи е упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижност и по выбору детей.

	Занятие № 28 на улице Повторение пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Кот и мыши», «Найди свой домик	
4 неделя День матери	Занятие № 29, №30 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. (стр.37 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
	Занятие № 31 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Пузырь», «Поймай комара»	

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

1 неделя День матери Казачки/ День неизвестного солдата	Занятие № 32, 33 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. (стр. 38-39 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика»
	Занятие №34 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание	«Прокати и догони мяч» «Поймай мяч»	
2 неделя Декада инвалидов/ День героев Отечества	Занятие № 35, №36 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. (стр.40 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №37 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Наседка и цыплята», «Пузырь»	

3 неделя Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!»	Занятие №38,39 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. (стр.41 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижностью и «Найдем лягушонка».
	Занятие № 40 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Птица и птенчики»	
4 неделя	Проект «К нам приходит Новый год!»					
5 неделя История Донского края (традиции зимы)	Занятие № 41 №42 Упражнять детей в беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, упражнять в ползании, и сохранении равновесия при ходьбе по доске. (стр. 42 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному по сигналу воспитателя	ОРУ со стульчиками	1.»Жучки на бревнышке» 2. «Пройди по мостику»	«Птица и птенчики»	«Найди птенчика»
	Занятие №43 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«По ровненькой дорожке»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ЯНВАРЬ					
1 неделя						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом	Занятие №44, №45 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.(стр 42 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
	Занятие №46 на улице Закрепление пройденного материала			Упражнение с прыжками, на равновесие	«Наседка и цыплята»	

3 неделя Зимний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах – залог	Занятие №47, №48 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. (стр.43-44 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
	Занятие №49 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Пузырь», «Воробышки и кот»	
4 неделя История Донского края	Занятие №50, №51 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. (стр.45 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №52 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Догони мяч». «Поймай снежинку»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ФЕВРАЛЬ					
1 неделя Акция «Доброе сердце»	Занятие №53, №54 Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. (стр.50 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
	Занятие №55 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание	«Поезд» «Мышки»	
2 неделя День Российской науки	Занятие №56, №57 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. (стр.51 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».

	Занятие № 58 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Лохматый пес», «Найди свой цвет»	
3 неделя История Донского края	Занятие №59, №60 Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. (стр.52 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	Занятие №61 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Лягушка», «Поезд»	
4 неделя Проект «Защитники Отечества»	Занятие №62, №63 Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии (стр.53 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
	Занятие №64 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Воробышки и кот». «Лягушки»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАРТ					
1 неделя Проект «Светлый праздник – женский день»	Занятие № 65, №66 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. (стр.54 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №67 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание, прыжки	«Поймай комара», «Кролики»	
2 неделя Масленица	Занятие № 68, №69 Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. (стр.56 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. .	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №70 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Найди свой домик», «Лягушки»	

3 неделя Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	Занятие №71, №72 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. (стр.57 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
	Занятие №73 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками	«Лохматый пес», «Кролики»	
4 неделя История Донского края	Занятие №74, №75 Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре (стр.58 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
	Занятие №76 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на лазание	«По ровненькой дорожке» «Поезд»	

5 неделя День смеха	Занятие № 77, №78 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. (стр.54 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №79 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на подлезание, прыжки	«Поймай комара», «Кролики»	

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

1 неделя День здоровья	Занятие №80, №81 Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (стр.60 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
	Занятие №82 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на ползание, метание мяча	!Кролик», «Найди свой цвет»	
2 неделя День авиации и космонавтики/ День защиты детей от ЧС	Занятие №83, №84 Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (стр.61 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №85 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на равновесие	«Поезд», «Тишина»	

3 неделя День Земли. Охрана водных ресурсов.	Занятие №86, №87 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. (стр.62 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №88 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками и метание мяча	«Мы топаем ногами», «Кролики»	
4 неделя Ознакомление с Донским краем.	Занятие №89, №90 Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (стр.63 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы останавливаются» и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №91 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения на лазание	«Сбей кеглю», «Воробышки и кот»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАЙ					
1 неделя Проект «Победный май»	Занятие №92, №93 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. (стр.66 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	Занятие №94 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Огуречик, огуречик», «Поезд»	
2 неделя День семьи	Занятие №95, №96 Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке (стр.67 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу бег в рассыпную и хобба	Общеразвивающие упражнения с флажками	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №97 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Коршун и наседка»	

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №4, №5
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя День знаний	Мониторинг	.				

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

	Занятие №2 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при Подпрыгивании (Стр. 21 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предмета	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Коршун и птенчики»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №3 на улице Закрепление пройденного материала			Игровые упражнения с мячом	«Воробышки и кот»	
4 неделя День дошкольного работника	Занятие №4 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . (Стр. 26 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Упражнения в ходьбе и беге чередуются Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой

5 неделя День пожилых людей	Занятие №5 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . (Стр. 28 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Упражнения в ходьбе и беге чередуются Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	С мячом	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками Лазание под дугу Прыжки на двух ногах между предметами	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №6 на улице Закрепление. (Стр. 29 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	С мячом	Игровые упражнения с прыжками, ходьбой между предметами, с мячом		
	Занятие №7 Задачи: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (Стр. 30 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Ходьба и бег в чередовании.	С малым обручем	Лазание под шнур Ходьба на носках по доске	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности «Где постучали?»

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

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

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

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

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

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

4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	Занятие №9 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге в рассыпную. Повторить лазанье под дугу, Упражнять в сохранении равновесия. (Стр. 44 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу, ходьба и бег в рассыпную	ОРУ С кеглями	1. Подлезание под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Кот и мыши».	И.М.П. «Угадай, кто позвал?».
	Занятие №20 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге в рассыпную. Повторить лазанье под дугу, Упражнять в сохранении равновесия. (Стр. 46 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Построение в шеренгу, ходьба и бег в рассыпную	ОРУ С кеглями	1. Лазанье под шнур 2. Прокатывание мяча по дорожке	«Кот и мыши».	И.М.П. «Угадай, кто позвал?».
	Занятие №21 Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивать ловкость и глазомер (Стр. 47 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен		«Подбрось-поймай» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке»	«Ловишки»	Ходьба

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

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

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

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

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

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

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

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

	Занятие №38 Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Стр. 67 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
	Занятие №39 на улице Закрепление материала. Учить детей ходить ступающим шагом (Стр. 67 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)			«Пружинка» «Друг за другом»	«Самолеты» «Найди пару»	Ходьба
3 неделя Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!»	Занятие №40 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Стр. 68 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

	Занятие №41 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Стр. 70 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	Занятие №42 на улице Упражнять в метании (Стр. 71 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба до предмета и обратно		«Кто дальше?» «Снежная карусель»	«Зайцы и волк»	Ходьба парами
4 неделя	Проект «К нам приходит Новый год!»					
5 неделя История Донского края (традиции зимы)	Занятие №43 Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии (Стр. 72 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка	С кубиками	1. Ползание по гимнастической доске на животе 2. Ходьба по гимнастической скамейке боковым приставным шагом	«Птички и кошка»	Ходьба

	Занятие №44 Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии (Стр. 74 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка	С кубиками	1. Ползание по гимнастической доске на животе 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине 3. Прыжки на двух ногах до предмета 4. Прыжки из обруча в обруч	«Птички и кошка»	Ходьба
	Занятие №45 на улице Повторение пройденного материала (Стр. 74 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и легкий бег между предметами		«Петушки ходят» «Снайперы»	«Цветные автомобили»	Ходьба между предметами

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

1 неделя						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом	Занятие №46 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу (Стр. 79 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со мной ведущего, бег в рассыпную	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мяча друг другу	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №47 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу (Стр. 80 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со мной ведущего, бег в рассыпную	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Отбивание мяча одной рукой об пол 3.ходьба на носках между предметами	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №48 на улице Закрепление скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг предмета (Стр. 81 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Небольшая пробежка		«Снежная карусель» «Прыжки к елке»	«Зайцы и волк»	Катание друг друга на санках

3 неделя Зимний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах – залог безопасности»	Занятие №49 Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом (Стр. 81 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами Ходьба с перешагиванием	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1. отбивание мяча об пол 2. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба
	Занятие №50 Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом (Стр. 83 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами Ходьба с перешагиванием	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1.Прокатывание мячей друг другу 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба
	Занятие №51 на улице Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании на дальность (Стр. 84 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Становятся в круг, по сигналу прыжки в середину.		«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни- не задень»	По выбору детей	Катание на санках

4 неделя История Донского края	Занятие №52 Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять подлезание под шнур. (Стр. 84 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Лазанье под шнур боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №53 Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять подлезание под шнур. (Стр. 84 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Лазанье под шнур боком и прямо 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №54 на улице Упражнять в ходьбе и беге между предметами, прокатывании обручей (Стр. 43 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба и бег между предметами		«Прокати не урони» «Вдоль дорожки»	«Цветные автомобили»	Ходьба

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя Акция «Доброе сердце»	Занятие №55 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур. (Стр. 88 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом 2. Прыжки через бруски	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности по выбору
	Занятие №56 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу(Стр. 89 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения Без предмета	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки через шнур, 3. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности

	Занятие №57 на улице Повторить метание в цель (Стр. 90 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба вокруг предметов		«Змейкой между санками» «Добрось до кегли»		Катание на санках
2 неделя День Российской науки	Занятие №58 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Стр. 91 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колоне, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающи е упражнения на стульях.	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет

3 неделя История Донского края	Занятие №59 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. (Стр. 92 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1.Прыжки на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
	Занятие №60 на улице Повторить игровые упражнения с бегом, прыжки (Стр. 93 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Игровое упражнение «Метелица»		«Покружись» «Кто дальше бросит»		Катание на санках
	Занятие №61 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках. (Стр. 93 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя Проект «Защитники Отечества»	Занятие №62 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, метание в цель, прыжки (Стр. 95 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №63 на улице Упражнять детей в метании на дальность (Стр. 95 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)			«Кто дальше бросит» «Найдем снегурочку»		Катание на санках. Ходьба между предметами на участке
	Занятие №64 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами (Стр. 96 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет).	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба с перешагиванием	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №65 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. (Стр. 97 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №66 на улице Развивать ловкость и глазомер при метании. Повторить игровые упражнения (Стр. 98 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба		«Точно в цель» «Туннель»		«Найдем зайку»

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

1 неделя Проект «Светлый праздник – женский день»	Занятие №67 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 99 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному по кругу Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Занятие №68 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 101 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному по кругу Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	Занятие №69 на улице Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу (Стр. 101 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Игровое упражнение «Ловишки»		«Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю»	«Зайка беленький	Игра «Найдем зайку»
2 неделя Масленица	Занятие №70 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную (Стр. 102 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №71 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу (Стр. 104 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 3.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №72 на улице Упражнять детей в ходьбе , чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин в чередовании с ходьбой (Стр. 104 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба с перепрыгиванием через шнур. Бег в умеренном темпе до 1 мин.		«подбрось – поймай» «Прокати не задень»	«Лошадки»	ИМП «Угадай кто кричит?»

3 неделя Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	Занятие №73 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 105 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
	Занятие №74 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предмета 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Автомобили».	Игра малой подвижности.

	Занятие №75 на улице Упражнять детей в беге на выносливость; ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе 1 минуту. Ходьба между предметами		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку»	«Самолеты»	ИМП по выбору
4 неделя История Донского края	Занятие №76 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. (Стр. 108 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба боком приставным шагом по доске лежащей на полу 3. Прыжки через 5-6 шнуров	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

	Занятие №77 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке (Стр. 110 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	Занятие №78 на улице Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках (Стр. 110 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу широкий шаг и короткий		«Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята»	«Охотник И зайцы».	Ходьба в колонне по одному

5 неделя День смеха	Занятие №79 Повторение Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 105 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
	Занятие №80 Повторение Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предмета 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

	Занятие №81 на улице Упражнять детей в беге на выносливость; ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (Стр. 107 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет)	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе 1 минуту. Ходьба между предметами		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку»	«Самолеты»	ИМП по выбору
--	--	--	--	---	------------	---------------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18		3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя День Знаний	МОНИТОРИНГ					
2 неделя	МОНИТОРИНГ Акция «Внимание, дети!» по ПДД					

3 неделя История карапушек	Занятие №1 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча (Стр. 15 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному на носках, бег врассыпную, перестроение в колонну по два в движении	ОРУ без предмета	1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через бруски 2 Прыжки на двух тногах с продвижением вперед 3 Перебрасывание мячей друг другу	«Мышеловка»	Игра малой подвижности (ИМП) «У кого мяч?»
	Занятие №2 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча (Стр. 17 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному на носках, бег врассыпную, перестроение в колонну по два в движении	ОРУ без предмета	1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через бруски 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами 3 Броски мяча о пол между шеренгами и ловля его двумя руками	«Мышеловка»	Игра малой подвижности (ИМП) «У кого мяч?»

	Занятие №3 на улице Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках (Стр. 17 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построении в шеренгу, игровое упражнение «Быстро в колонну»		«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	«Ловишки»	Игра малой подвижности (ИМП) «У кого мяч?»
4 неделя День дошкольного работника	Занятие №4 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. (Стр. 21 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

Занятие №5 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. (Стр. 23 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному
Занятие №6 на улице Повторить бег продолжительность до 1 мин, упражнения в прыжках. Развивать глазомер, координацию движений. (Стр. 24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному на носках, переход в бег до 1 мин		«Не попадись» «Мяч в сетку»	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному между предметами

5 неделя День пожилых людей	Занятие № 7 Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. (Стр. 24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
	Занятие № 8 Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. (Стр. 26 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 4 м	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

	Занятие №9 на улице Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер (Стр. 26 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному, бег до 1 мин, ходьба в рассыпную		«Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»		Ходьба между предметами
--	---	--	--	--	--	-------------------------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 неделя	Занятие №41 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. (Стр. 54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу с хлопком в ладоши 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	Занятие №42 на улице Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. (Стр. 54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)			1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки		Ходьба между кеглями,
	Проект «К нам приходит Новый год!»					

5 неделя История Донского края (традиции зимы)	Занятие №43 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. (Стр. 55 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу повороты вправо влево по ходу движения. ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №44 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. (Стр. 57 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу повороты вправо влево по ходу движения. ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку разноименными способами Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен	«Хитрая лиса»	ИМП по выбору
	Занятие №45 на улице Повторить передвижение скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие (Стр. 57 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в среднем темпе между предметами не разрывая цепочку		«Пробеги не задень» «По дорожке» Игровые упражнения с шайбой	«Мы веселые ребята»	Ходьба умеренным темпом в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 неделя						
2 неделя Прощание с Дедом Морозом	Занятие №46 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой (Стр. 61 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	Общеразвивающие упражнения с веревкой	Прыжки в длину с места Проползание на четвереньках под дугами, прокатывая мяч Броски мяча вверх	Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе

	Занятие №47 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой (Стр. 63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	Общеразвивающие упражнения с веревкой	Прыжки в длину с места Проползание на четвереньках под дугами, между предметами Перебрасывание мяча друг другу с низу	Подвижная игра «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе
	Занятие №48 на улице Закреплять навык передвижения скользящим шагом разучить игровые упражнения с бегом и метанием (Стр. 63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Катание на санках и ходьба скользящим шагом по подгруппам		«Кто быстрее» «Пробеги не задень»	«Карусель»	ИМП «Найдем зайца»
3 недели Зимний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах –	Занятие №49 Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии (Стр. 63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с выполнением заданий, ходьба между предметами змейкой, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди Пролезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	Занятие №50 Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии (Стр. 64 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с выполнением заданий, ходьба между предметами змейкой, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками и ловля после отскока о пол Пролезание в обруч правым и левым боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Занятие №51 на улице Закрепить навык скользящего шага, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность (Стр. 65 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба скользящим шагом с соблюдением дистанции		«Пробеги не задень» «Кто дальше бросит»	«Мороз Красный нос»	Ходьба змейкой между предметами
4 неделя История карапушек/ История Донского края	Занятие №52 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (Стр. 65 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; затем в круг Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с обручем	Лазанье на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному

	Занятие №53 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (Стр. 66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; затем в круг Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с обручем	Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба на четвертой рейке в сторону Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки на двух ногах через шнур Ведение мяча до обозначенного места	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №54 на улице Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (Стр. 66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба скользящим шагом		«По местам» «С горки» «Кто дальше бросит»	«Карусель»	Ходьба

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

1 неделя История карапушек/ Акция «Доброе сердце»	Занятие №55 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. (Стр. 68 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному бег до 1мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	ИМП по выбору
	Занятие №56 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. (Стр. 69 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному бег до 1мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1. Бег по гимнастической скамейке 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски правым и левым боком 3. Забрасывание мячей в корзину от груди	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	ИМП по выбору

	Занятие №57 на улице Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. (Стр. 69 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,		4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
2 неделя День Российской науки	Занятие №58 Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. (Стр. 70 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	Прыжки в длину с места Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом Подлезание под дугу	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

	Занятие №59 Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. (Стр. 71 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча одной рукой и ловля другой после отскока о пол двумя руками в шеренге Ползание на четвереньках между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
	Занятие №60 Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками (Стр. 71 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу выполнение различных упражнений		«Кто дальше». «Кто быстрее».	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

3 неделя История Донского края	Занятие №61 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. (Стр. 71 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. .	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №62 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. (Стр. 72 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. .	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. Ходьба на носках между кеглями 4. Прыжки на двух ногах через шнуры	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №63 Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. (Стр. 73 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне		1.«Точно в круг». 2.«Кто дальше».	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой

4 неделя Проект «Защитники Отечества»	Занятие №64 Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. (Стр. 73 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег в среднем темпе до 1 мин ходьба враспынную	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
	Занятие №65 Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. (Стр. 74 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег в среднем темпе до 1 мин ходьба враспынную	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами 4. Бросание мяча вверх ловля его одной рукой	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

	Занятие №66 на улице Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. (Стр. 74 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий		«Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	ИМП по выбору
--	--	--	--	---	---------------------------------------	---------------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 неделя Ознакомление с Донским краем.	Занятие №91 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. (Стр. 91 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	Занятие №92 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. (Стр. 93 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через шнур 3. Ходьба на носках между предметами	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	Занятие №93 Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. (Стр. 93 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 5-6 лет)	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «С кочки на кочку»	Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».
--	--	--	--	---	--------------------------------------	--

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

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

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

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

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

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

3 недели История Карапушек	Занятие №1 Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. (Стр.15 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
--	--	---	---------------------	--	--------------------------------	------------------------------------

	Занятие №2 улица Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. (Стр.16 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. 2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе).	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
	Занятие №3 День радости: «Карапухи в гостях у детей	Конспект				

4 неделя День дошкольного работника	Занятие №4 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движения в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур (Стр.11 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны	ОРУ с флажками	Прыжки с доставанием до предмета Перебрасывание мяча через шнур Лазанье под шнур	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности (ИМП) «Летает-не летает»
	Занятие №5 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движения в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур (Стр.13 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны	ОРУ с флажками	Прыжки на двух ногах между предметами Перебрасывание мяча друг другу Упражнение в ползании-«крокодил»	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности (ИМП) «Летает-не летает»
	Занятие №6 улица Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча друг другу; развивать внимание и быстроту движений (Стр.14 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу		«Быстром встань в колонну» «Прокати обруч»	«Совушки»	ИМП «Великаны и гномы»

Занятие №7 Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. (Стр.16 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ с гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
Занятие №8 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
Занятие №9 Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнять в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта» (Стр.18 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег до 1 мин, переход на ходьбу и построение в круг		«Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»		Игра «Фигуры».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 неделя Неделя экологического просвещения и бережного отношения к природе	Занятие №10 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, (Стр.20 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №11 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				
	Занятие №12 улица Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках (Стр.22 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски.		Игровые упражнения «Перебрось — поймай», «Не попадись».	Подвижная игра «Фигуры».	

2 неделя История Донского края (Покров)	Занятие №13 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. (Стр.22 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу».	И.М.П. «Эхо».
	Занятие №14 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 42	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Мир сказок» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Лежебокая страна»				
	Занятие №15 Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. (Стр.24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).		Игровые упражнения «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя Международный день	Занятие №16 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе до 1,5 мин	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка».	И.М.П. «Летает — не летает».

	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Стр.24 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)					
	Занятие №17 История Карапушек Конспект	День Радости «Чудеса в Малых карапушах»				
	Занятие №18 Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. (Стр.26 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.		Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя Осень, Осень в гости просим (проектная деятельность)	Занятие №19 Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. (Стр.27 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения Бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1 неделя Осенний декадник по ПДД «Безопасная дорога» Ленин. Народного единства	Занятие №22 Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. (Стр.29 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ без предмета	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 31)	Подвижная игра «Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»

2 неделя История карапушек/ История Донского края	Занятие №23 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48	Занятие №2 Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				
	Занятие №24 улица Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. (Стр.32 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).		Игровые упражнения «Мяч о стенку». «Будь ловким».	Подвижная игра «Мышеловка».	ИМП «Заиейники»
	Занятие №25 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (Стр.32 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле- ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук	ОРУ со скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба
	Занятие №26 Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остано- виться и принять какую-либо позу бег с перепрыгиванием		Игровые упражнения Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».

3 неделя Правовое просвещение. Акция «Доброе сердце»	мячом. (Стр.34Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	через предметы; ходьба в колонне по одному.				
	Занятие №27 История Карапушек» Конспект	День здоровья «Вперед- к победе»				
	Занятие №28 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. (Стр.34Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении Лазанье под дугу Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	Занятие №29 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				
	Занятие №30 улица Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. (Стр.36Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук,		Игровые упражнения «Мяч водящему»	Подвижная игра «По местам».	Ходьба в колонне по одному.

		далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.				
4 неделя День матери	Занятие №31 Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие (Стр.37Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	ОРУ без предмета	1 Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №32 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр98	БТИ «Солнышко» СМИ «Сказка о любопытном солнечном зайчике»				

	Занятие №33 улица Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. (Стр.39 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас-сыпную.		<i>Игровые упражнения</i> 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.
--	---	--	--	--	----------------------------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 неделя День матери Казачки/ День неизвестного солдата	Занятие №34 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Стр.40 Пензулаева Л.И Физическая культура в	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	ОРУ в парах	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному

	детском саду 6-7 лет)					
	Занятие №35 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр98	БТИ «Солнышко» СМИ «Сказка о любопытном солнечном зайчике»				
	Занятие №36 улица Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (про- должительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. . (Стр.41 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе(продолжительн ость до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

Занятие №37 Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. (Стр.42 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».
Занятие №38 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»				
Занятие №39 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. (Стр.43 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную		Игровые упражнения «Пройди — не урони». «Из кружка в кружок».	Игровое упражнение «Стой!».	Ходьба в колонне по одному.

		ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.				
3 недели История карапушек. Акция «Птицы - наши друзья. Помоги другу!»	Занятие №40 Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. (Стр.45 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №41 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр48	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Подземное царство» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гости к царю Угольку»				
	Занятие №42 улица Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом,	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную,		Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони».	Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Игра малой подвижности по выбору детей.

	упражнения в прыжках, на равновесие. (Стр.46 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.				
4 неделя	«К нам приходит Новый год!» (проектная деятельность)					
5 неделя История Донского края (традиции зимы)	Занятие №43 Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. (Стр.467Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере-строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	ОРУ без предмета	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьей») выполняется поточным способом (2-3 раза).	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
	Занятие №44 Педагогическая методика Ефименко Н.Н.	Занятие №1 Большая тематическая игра(БТИ) «Времена года» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Бабушка зима»				

	«Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр116					
	Занятие №45улица Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. (Стр.46 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.		Игровые упражнения «Точный пас».. «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи».		Игра малой подвижности «Эхо».

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

2 неделя Прощание с Дедом Морозом	Занятие №46 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке (Стр.52 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнение заданий; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча друг другу «Поймай мяч» Ползание на четвереньках толкая мяч	«Совушки»	ходьба
	Занятие №47 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке (Стр.53 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с выполнение заданий; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места Бросание мяча о стенку Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	«Совушки»	ходьба
	Занятие №48 улица Повторить игровые упражнения «Снежная королева»; игровые упражнения на метание, с прыжками (Стр.54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровые упражнения «Снежная королева»		«Кто дальше бросит» «Веселые воробышки»	«Два мороза»	Ходьба в умеренном темпе между предметами

3 неделя Зимний декадник по ПДД «Взаимное уважение на дорогах – залог безопасности»	Занятие №49. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур (Стр.54 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания ; ходьба и бег врассыпную. Ходьба с перестроением в 3 колонны	ОРУ с мячом	Подбрасывание мяча вверх одной рукой ловля двумя руками Лазание под шнур боком Ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №50 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр165	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «В поисках сокровищ» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Звон золотых монет»				
	Занятие №51 улица Упражнять в ходьбе между предметами; повторить катание на санках (Стр.56 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровые упражнения «Хоккеисты»		Катание на санках	Подвижная игра «Два мороза»	Ходьба в колонне по одному между предметами.
4 неделя История карапушек/ История Донского края	Занятие №52 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. (Стр.57 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными	Подвижная игра «Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей

				способами.		
	Занятие №53 История Карапушек» Конспект	Досуг «Игры для друзей»				
	Занятие №54 улица Повторить ходьбу между постройками; упражнять в скользящем шаге; разучить игру «По местам» (Стр.58 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному межд постройками; ходьба и бег врассыпную		«По ледяной дорожке» «По местам»	«Поезд»	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя История карапушек/ Акция «Доброе	Занятие №55 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Игроки идут в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному	ОРУ с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

	упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Стр.59 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)			через короткие шнуры.		
	Занятие №56 История Карапушек» Конспект	День здоровья «Снежные забавы»				
	Занятие №57 улица Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. (Стр.60 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!»		<i>Игровые упражнения</i> 1.«Точная подача». 2.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Два Мороза».	
2 неделя День Российской науки	Занятие №58 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). (Стр.61 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с палками	Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №59 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
	Занятие №60 улица Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Стр.62 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру		<i>Игровые упражнения</i> «Гонки санок». «Пас на клюшку».	Игра «Затейники».	
3 неделя История Донского края	Занятие №61 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. (Стр.63 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	ОРУ без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи	Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие №62 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр165	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «В поисках сокровищ» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Звон золотых монет»				
	Занятие №63улица Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Стр.64 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.		«Гонка санок». «Загони шайбу».	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному.
4 недели Проект «Защитники Отечества»	Занятие №64 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки (Стр.65 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места	ОРУ с мячом	Ползание на четвереньках между предметами Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки из обруча в обруч	«Жуки»	ИМП «Угадай, чей голосок»

	Занятие №65 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки (Стр.66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места	ОРУ с мячом	Лазанье на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Эстафета с мячом «Передал- садись»	ИМП «Угадай, чей голосок»
	Занятие №66 улица Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий «Найди свой цвет»; повторить игровые задания с метанием прыжками (Стр.66 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба с выполнением заданий «Найди свой цвет»		«Не попадись»	«Карусель»	

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

Занятие №67 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. (Стр.72 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
Занятие №68 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве 3-7 лет» стр 170	Большая тематическая игра(БТИ) «Мир вокруг нас» Ситуационная мини-игра (СМИ) «В гостях у скамейки посиделки»				
Занятие №69 улица Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег		Игровые упражнения Игра «Лягушки в болоте». «Мяч о стенку».	Игра «Совушка».	Игра малой подвижности.

	(Стр.73 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	на скорость (дистанция 10 м)				
2 неделя Масленица	Занятие №70 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. (Стр.74 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек») Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №71 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр85	Большая тематическая игра(БТИ) «Кругосветное морское путешествие» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Боцман и юнги»				
	Занятие №72улица Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. (Стр.75 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».		Игра «Охотники и утки».	Игра «Тихо — громко».	

3 неделя Весенний декадник по ПДД «Дорога и дети»	Занятие №73 Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Стр.76 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палкой	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.
	Занятие №74 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 63	Большая тематическая игра(БТИ) «Ученические принадлежности» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Приключения цветных карандашей на большом письменном столе»				
	Занятие №75 улица Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Стр.78 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Кто скорее до мяча»..		Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Подвижная игра «Горелки».	Игра «Эхо».
4 неделя История карапушек	Занятие №76 Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Стр.79 Пензулаева Л.И	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ без предмета	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.

	Физическая культура в детском саду 6-7 лет)					
	Занятие №77 История Карапушек» Конспект	День радости «Вот что значит настоящий, верный друг»				
	Занятие №.78улица Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. (Стр.80 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровое упражнение «Салки — перебежки».		Игровые упражнения «Передача мяча в колонне». «Удочка» (с прыжками)	Подвижная игра. Игра «Горелки».	Игра малой подвижности по выбору детей
5 неделя День смеха	Занятие №79 Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Стр.76 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палкой	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.
	Занятие №80 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 63	Большая тематическая игра(БТИ) «Ученические принадлежности» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Приключения цветных карандашей на большом письменном столе»				
	Занятие №81 улица Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с	«Кто скорее до мяча»..		Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Подвижная игра «Горелки».	Игра «Эхо».

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 неделя День здоровья	Занятие №82 Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. (Стр.81 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.	ОРУ с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах.	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному
	Занятие №83 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр91	Ф.3 №10 Большая тематическая игра(БТИ) «Жизнь» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Куда уходит время»				

	Занятие №84 улица Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. (Стр.82 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.		Игровые упражнения «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку».	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 недели День авиации и космонавтики/ День защиты детей от ЧС	Занятие №85 Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу (Стр.83 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!*; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №86 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Весна красна» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Жизнь весенних стебельков»				

	деятельность 6-7 лет» стр 58					
	Занятие №87 Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. (Стр.84 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются		Игровые упражнения «Пас ногой». «Пингвины».	Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
3 недели День Земли. Охрана водных ресурсов.	Занятие №88 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. (Стр.84 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предмета	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие №89 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 58	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Весна красна» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Жизнь весенних стебельков»				

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 неделя Проект «Победный май»	Занятие №94 Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. (Стр.88 Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду 6-7 лет)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	ОРУ с обручем	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	Занятие №95 Педагогическая методика Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность 6-7 лет» стр 91	Занятие №2Большая тематическая игра(БТИ) «Жизнь» Ситуационная мини-игра (СМИ) «Куда уходит время»				
	Занятие №96 улица Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		Игровые упражнения «Пас на ходу». «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.	Игра по выбору детей.	

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

1,8-2,8 см. лев.р

Для старшей группы:

- Бег на 30 м. мальчики 9,2-7,9 с.
девочки 9,8-8,3 с.
 - Бег на 10 м мальчики 2,5-2,1 с.
девочки 2,7-2,2 с.
 - Прыжок в длину с места мальчики 100-110 см.
девочки 95-104 см.
- Метание мешочка весом 200гр мальчики 3,9-5,7 м. пр. р.
2,4-4,2 м. лев. р.
девочки 3,0-4,4 м. пр. р.
2,4-3,5 м. лев. р.
- Метание набивного мяча (1 кг) мальчики 187-270 см.
девочки 138-221 см.

Для подготовительной группы:

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

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

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