

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
воспитателей

Протокол № 1
от 30.08.2022г

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от 31.08.2022г

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по ДО

(подпись) (ФИО зам. директора)
31.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ЦО №24

О.В. Шестак
«__» _____ 20__г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МБОУ ЦО № 24

(дошкольные группы)

НА 2022-2023УЧЕБНЫЙ ГОД

Составлена на основе образовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы»
под редакцией Вераксы Н.Е. Комаровой Т.С. Васильевой М.А.

Инструктор по физической культуре
Чаадаева Н.Ю.

Содержание

1.Целевой раздел...	3-9 стр.
1.1 Пояснительная записка.....	3 стр.
1.2 Цели и задачи Программы	4 стр.
1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	4-5 стр.
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	5-7 стр.
1. 5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	7 стр.
1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	7-8 стр.
1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников	9 стр.
2. Содержательный раздел программы	10-76 стр.
2.1 Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.....	10- 17 стр.
2.1.1 Комплексно-тематическое планирование работы.....	18-65 стр.
2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	66 стр.
2.2.1. Структура физкультурного занятия.....	66-67 стр.
2.2.2. Способы организации двигательной деятельности	67 стр.
2.2.3. Средства двигательной деятельности	67-68 стр.
2.2.4. Методы физического развития	68 стр.
2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	68-69 стр.
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	69-76 стр.
3. Организационный раздел программы	76-80 стр.
3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».....	76-79 стр.
3.2. Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала...	79-80 стр.
3.3. Организация двигательного режима.....	80 стр.
Список используемой литературы	81 стр.
Приложение.....	82-90 стр.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная играми, упражнениями, развлечениями, проводимыми на свежем воздухе, в зале способствует укреплению здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие», разработана на основе Основной образовательной программы МБОУ ЦО № 24 (дошкольные группы, ул. Metallургов,69в) в соответствии со следующими законами:

- 1.Федеральным Законом «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- 2.Устав МБОУ ЦО № 24
- 3.Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 0133/03046 от 14.03.2016года, серия 71Л02 № 0000269, бессрочное.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28
"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
- 6.Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N1155 с изменениями приказом Минпросвещения России от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»
- 7.Приказ Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

1.2 Цели и задачи Программы.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основные задачи физического воспитания:

- Охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма.
- Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
- Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных действий.
- Формирование широкого круга игровых действий.
- Развитие физических качеств.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей**Младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в невозможности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков,

закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы

детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.

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 ответ 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, разрешить 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 представления 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.

1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Сохраняет устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.

Правильно дышит через нос.

Удерживает равновесия при ходьбе по скамейке.

Ходит и бегает по кругу.

Во время игры не наталкиваются друг на друга.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

СТАРШАЯ ГРУППА

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.)

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)

Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см,

Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см)

Прыгать через скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м.

В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.,

Считать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить,

Отбивать мяч о землю на месте 10 раз,

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться,

размыкаться в колонне, шеренге.

Выполнять повороты направо, налево, кругом.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты освоения данной программы:

Выполняет правильно все виды основных движений,

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.

Следит за правильной осанкой.

Участствует в играх с элементами спорта.

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников.

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, раз в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- ❖ определить уровень физического развития на начало и конец года.
- ❖ выявить динамику изменения уровня физического развития.
- ❖ оценить технику владения основными движениями.
- ❖ спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- ❖ скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- ❖ определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Оценка физической подготовленности.

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость

(бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДООУ.

При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет).

Уровень сформированности двигательных качеств определяется как

Красный – высокий и выше среднего,
синий – средний,
зеленый – низкий.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы (Приложение №1)

2.Содержательный раздел программы

2.1. Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста

Физическое развитие.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

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

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Возраст от 3 до 4 лет.

Задачи инструктора физкультуры:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. **Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. **Повороты,** переступая на месте. **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжатие—разжатие пальцев (5—6 раз). **Положения и движения туловища:** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («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 (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами,* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку

(прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Задачи инструктора физкультуры:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со

сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но

полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом,

а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, инструктор физкультуры способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач:**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на

месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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 (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

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 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать 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, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на

лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя

Упражнения в равновесии. Пройти 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. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, 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.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

2.1.1 Комплексно-тематическое планирование работы.
Перспективное планирование на 2021-2022 учебный год
(младшая группа).

№	Занятие	Программное содержание	Методическое обеспечение
Сентябрь			
1	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 4	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	Занятие 6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 7	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 8	Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

9	Занятие 9	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 10	Совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 11	Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 12	Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Октябрь			
1	Занятие 13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 15	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	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	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	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	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

7	Занятие 19	Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 20	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
9	Занятие 21	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 22	Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 23	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 24	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Ноябрь			
1	Занятие 25	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 27	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

4	Занятие 28	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 29	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 31	Совершенствовать лазание под предмет	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 32	Продолжать развивать координацию движений	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
9	Занятие 33	Продолжать развивать координацию движений	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 34	Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 35	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 36	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Декабрь			
1	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

2	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 7	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 8	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
9	Занятие 9	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 10	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 11	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

12	Занятие 12	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Январь			
1	Занятие 13	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 16	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	Занятие 18	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 19	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 20	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

9	Занятие 21	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 22	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 23	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 24	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Февраль			
1	Занятие 25	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

		руками пола.	
6	Занятие 30	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 31	Продолжать совершенствовать ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 32	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
9	Занятие 33	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 34	Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 35	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 36	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Март			
1	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

2	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 4	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	Занятие 6	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 7	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 8	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
9	Занятие 9	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 10	Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

11	Занятие 11	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 12	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Апрель			
1	Занятие 13	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 14	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 15	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 16	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 17	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
6	Занятие 18	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 19	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 20	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая

		повышенной опоре	группа
9	Занятие 21	Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 22	Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 23	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 24	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

Май

1	Занятие 25	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
2	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
3	Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
4	Занятие 28	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
5	Занятие 29	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

6	Занятие 30	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
7	Занятие 31	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
8	Занятие 32	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
9	Занятие 33	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
10	Занятие 34	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
11	Занятие 35	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
12	Занятие 36	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
Итого		108 занятий	

**Перспективное планирование на 2021-2022 учебный год
(средняя группа).**

№	Занятия	Программное содержание	Методическое обеспечение
Сентябрь			
1	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И.Пензулаева с.20 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И.Пензулаева с. 21 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензулаева с. 22 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 4.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева с. 22 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 5.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева с. 24 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 6.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с. 24 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 7.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева с. 27 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 8.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	Л.И.Пензулаева с. 27 Физическая культура в детском саду Средняя группа

9.	Занятие 9.	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Л.И.Пензулаева с. 27 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 10.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 28 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 11.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 29 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 12.	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с. 30 Физическая культура в детском саду Средняя группа

Октябрь

1.	Занятие 13.	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.	Л.И.Пензулаева с.31 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 14.	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.	Л.И.Пензулаева с. 33 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 15.	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 33 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И.Пензулаева с. 34 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И.Пензулаева с. 35 Физическая культура в детском саду Средняя группа

6.	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И.Пензулаева с. 35 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 19.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева с.36 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 20.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева с. 36 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 21.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева с. 37 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 22.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 37 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 23.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 38 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 24.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева с. 39 Физическая культура в детском саду Средняя группа

Ноябрь

1.	Занятие 25.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева с.40 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 26.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева с.41 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 27.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади	Л.И.Пензулаева с. 41 Физическая культура в детском саду Средняя группа

		опоры. Повторить упражнение в прыжках.	группа
4.	Занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева с.42 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева с. 43 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 30.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева с.44 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 31.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И.Пензулаева с. 44 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 32.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И.Пензулаева с. 45 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 33.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И.Пензулаева с. 46 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 34.	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.	Л.И.Пензулаева с. 46 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 35.	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.	Л.И.Пензулаева с.47 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.48 Физическая культура в детском саду Средняя группа

Декабрь			
1.	Занятие 1.	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.	Л.И.Пензулаева с.49 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 2.	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.	Л.И.Пензулаева с. 50 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 3.	Упражнять в ходьбе и беге между конусами, поставленными в ряд; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева с.50 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 4.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева с. 51 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 5.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева с.52 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 6.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева с. 52 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 7.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с.53 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 8.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с.55 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 9.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И.Пензулаева с.55 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 10.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить	Л.И.Пензулаева с.55 Физическая культура в детском саду Средняя группа

		упражнение в равновесии.	группа
11.	Занятие 11.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева с.57 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 12	Закреплять навык передвижения на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с. 57 Физическая культура в детском саду Средняя группа
Январь			
1.	Занятие 13.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева с. 58 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.59 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 15	Продолжать учить детей передвигаться на четвереньках по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 60 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 16.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева с.60 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 17.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева с.61 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 18.	Закреплять навык перебрасывания мяча, упражнять в беге и прыжках вокруг предметов.	Л.И.Пензулаева с.61 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 19.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева с.62 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 20.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках,	Л.И.Пензулаева с.63 Физическая культура в детском саду Средняя группа

		развивать ловкость в упражнениях с мячом.	саду Средняя группа
9.	Занятие 21.	. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании мешочков с песком на дальность.	Л.И.Пензулаева с. 63 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 22.	. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И.Пензулаева с.64 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 23.	. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И.Пензулаева с. 64 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 24.	. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании мешочков с песком на дальность.	Л.И.Пензулаева с.65 Физическая культура в детском саду Средняя группа
Февраль			
1.	Занятие 25.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.66 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 26.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.67 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 27.	Повторить метание мешочков в цель, игровые задания на ловкость.	Л.И.Пензулаева с.68 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 28.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева с.68 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 29.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева с. 69 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 30.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева с.69 Физическая культура в детском саду Средняя группа

			группа
7.	Занятие 31.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с. 70 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с.71 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 33.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, закрепить навык ловли мяча.	Л.И.Пензулаева с.71 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева с.71 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 35.	. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева с.72 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12	Занятие 36.	Развивать ловкость и глазомер при метании мячей в цель, повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева с.73 Физическая культура в детском саду Средняя группа
Март			
1.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.73 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 2.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.74 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 3.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева с.74 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 4.	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 враспынную.	Л.И.Пензулаева с.75 Физическая культура в детском саду Средняя группа

5.	Занятие 5	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.	Л.И.Пензулаева с. 76 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 6.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И.Пензулаева с.77 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 7.	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.	Л.И.Пензулаева с. 77 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 8.	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.	Л.И.Пензулаева с.78 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 9.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Л.И.Пензулаева с.78 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 10.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.79 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.80 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 12.	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.80 Физическая культура в детском саду Средняя группа
Апрель			
1.	Занятие 13.	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.81 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 14.	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.82 Физическая культура в детском саду Средняя группа

3.	Занятие 15.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева с.83 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И.Пензулаева с.83 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И.Пензулаева с. 84 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 18.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с.85Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 19.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с. 85 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 20.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева с.86 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 21.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева с.86 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 22.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.87 Физическая культура в детском саду Средняя группа
11.	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.88 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 24.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева с.88 Физическая культура в детском саду Средняя группа

Май			
1.	Занятие 25.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева с.89 Физическая культура в детском саду Средняя группа
2.	Занятие 26.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева с.90 Физическая культура в детском саду Средняя группа
3.	Занятие 26.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева с.90 Физическая культура в детском саду Средняя группа
4.	Занятие 28.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева с.90 Физическая культура в детском саду Средняя группа
5.	Занятие 29..	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева с. 91 Физическая культура в детском саду Средняя группа
6.	Занятие 30.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева с.91 Физическая культура в детском саду Средняя группа
7.	Занятие 31.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И.Пензулаева с. 92 Физическая культура в детском саду Средняя группа
8.	Занятие 32.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И.Пензулаева с.93 Физическая культура в детском саду Средняя группа
9.	Занятие 33.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И.Пензулаева с.93 Физическая культура в детском саду Средняя группа
10.	Занятие 34.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.93 Физическая культура в детском саду Средняя группа

11.	Занятие 35.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.94 Физическая культура в детском саду Средняя группа
12.	Занятие 36.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева с.94 Физическая культура в детском саду Средняя группа
ИТОГО	108 занятий		

**Перспективное планирование на 2021-2022 учебный год
(старшая группа).**

№	Занятие	Программное содержание	Методическое обеспечение
Сентябрь			
1	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
3	Занятие 3	Упражнять детей в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу инструктора; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упр. с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

7	Занятие 7	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 8	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 9	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин.(в чередовании с ходьбой);разучить игровые упр. с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
11	Занятие 11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 12	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Октябрь			
1	Занятие 13	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 шнур и перебрасывании мяча.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 14	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 шнур и перебрасывании мяча.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

3	Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч левой и правой ногой в заданном направлении, вести мяч левой и правой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 16	Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствие.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 17	Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствие.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 18	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упр. с мячом; повторить игровые упр. с бегом и прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 19	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 20	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; упражнять в передаче мяча ногами(элементы футбола) друг другу; повторить игровые упр. с прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 22	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

11	Занятие 23	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бегав колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 24	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Ноябрь			
1	Занятие 25	Продолжить отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимн. скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 26	Продолжить отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимн. скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
3	Занятие 27	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин., в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 29	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 31	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами (змейкой); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

		пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	
8	Занятие 32	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами (змейкой); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 33	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упр. с прыжками и бегом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 34	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
11	Занятие 35	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упр. с прыжками, с мячом и с бегом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Декабрь			
1	Занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 2	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

3	Занятие 3	Разучить игровые упр. с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, 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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, 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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру « Мороз-красный нос».	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе и сохранении равновесия.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе и сохранении равновесия.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упр. с бегом и бросание снежков до цели.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимн. стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
11	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимн. стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упр.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

Январь			
1	Занятие 13	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивать ловкость и глазомер.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 14	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивать ловкость и глазомер.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
3	Занятие 15	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упр.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 18	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах спускаясь с небольшого склона; повторить игровые упр. с бегом и метанием.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 20	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 21	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему «лесенкой»; повторить упр. с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 22	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

11	Занятие 23	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 24	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, поворотов; повторить игровые упр. с бегом и прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Февраль			
1	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
3	Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	
5	Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

7	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 34	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
11	Занятие 35	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 36	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Март			
1	Занятие 1	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 2	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

3	Занятие 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 6	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 7	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 8	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 9	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 10	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
11	Занятие 11	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 12	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

Апрель			
1	Занятие 13	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 14	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
3	Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 18	Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 19	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
8	Занятие 20	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 21	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

11	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 24	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Май			
1	Занятие 25	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
2	Занятие 26	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
3	Занятие 27	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
4	Занятие 28	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
5	Занятие 29	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.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
6	Занятие 30	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
7	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.

8	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
9	Занятие 33	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
10	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
11	Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
12	Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л. И.
Итого		108 занятий	

**Перспективное планирование на 2021-2022 учебный год
(подготовительная группа).**

№	ЗАНЯТИЕ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Сентябрь			
1	ЗАНЯТИЕ 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 6	упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

8	ЗАНЯТИЕ 8	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 ползание по гимнастической скамейке.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 10	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	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 11	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	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом;	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Октябрь			
1	ЗАНЯТИЕ 13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 16	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

5	ЗАНЯТИЕ 17	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 22	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 23	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Ноябрь			
1	ЗАНЯТИЕ 25	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур;	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

		повторить эстафету с мячом.	
3	ЗАНЯТИЕ 27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 34	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	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 35	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	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 36	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

Декабрь			
1	ЗАНЯТИЕ 1	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 2	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 3	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 4	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 5	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 6	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 7	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 8	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 9	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

10	ЗАНЯТИЕ 10	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 11	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 12	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Январь			
1	ЗАНЯТИЕ 13	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 14	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 15	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 17	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 18	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

8	ЗАНЯТИЕ 20	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 21	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 23	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 24	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Февраль			
1	ЗАНЯТИЕ 25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 26	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 27	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 28	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).	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

5	ЗАНЯТИЕ 29	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).	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 30	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 31	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 32	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 33	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 35	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 36	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Март			
1	ЗАНЯТИЕ 1	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

2	ЗАНЯТИЕ 2	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 3	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 5	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 6	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 7	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 8	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 9	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 10	. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 11	. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 12	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Апрель			
1	ЗАНЯТИЕ 13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

2	ЗАНЯТИЕ 14	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
3	ЗАНЯТИЕ 15	. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу- :	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 17	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу- :	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 18	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 19	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 20	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 21	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 24	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
Май			
1	ЗАНЯТИЕ 25	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
2	ЗАНЯТИЕ 26	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.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.

3	ЗАНЯТИЕ 27	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
4	ЗАНЯТИЕ 28	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
5	ЗАНЯТИЕ 29	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
6	ЗАНЯТИЕ 30	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
7	ЗАНЯТИЕ 31	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
8	ЗАНЯТИЕ 32	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
9	ЗАНЯТИЕ 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
10	ЗАНЯТИЕ 34	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
11	ЗАНЯТИЕ 35	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
12	ЗАНЯТИЕ 36	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.
	ИТОГО:108 занятий		

2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Совместная деятельность взрослого и детей

2.2.1 Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия в зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю: в младшей-средней группе 3 раза в помещении, в старшей и подготовительной к школе группе 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. –младшая группа

20 мин.-средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по

физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а так же физические качества.

2.2.2 Способы организации двигательной деятельности.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.2.3 Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные

процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

2.2.4 Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).
- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений)

к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

2.3 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего

не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область

«Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных

мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

- **анкетирование** (знакомство с семьей).
- **праздники, развлечения** (приобщение к ЗОЖ)
- **консультации** (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- **родительские собрания** (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- **рекомендации через папки-передвижки, буклеты** (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- **открытые занятия** транслирую умения и навыки детей).
- **занятия – практикумы** (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- **день открытых дверей** (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- **совместная деятельность** (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например спортивные праздники).
- **проекты**
- **мастер-классы** (делюсь опытом)
- **фотовыставки** (транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни-это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДО

В соответствии с ФГОС к структуре образовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми делятся на **промежуточные и итоговые**. *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7летнего возраста образовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Физическое развитие.

Интегрированное качество: *(1) Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

Младший возраст от 3 лет до 4 лет

Что осваивает ребенок

1. Построение в шеренгу, в колонну, по кругу, используя ориентир.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - наклоны и повороты;
 - упражнения с предметами.
3. Основные движения:
 - бег в медленном темпе;
 - прыжки на месте;
 - ползание на четвереньках.

Двигательные умения.

Умение ходить в прямом и разных направлениях (парами, в колонне по одному, всей группой), по кругу, не наталкиваясь друг на друга, обходя предметы, с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по ограниченной поверхности. Умение бегать в прямом и разных направлениях (парами, в колонне по одному, всей группой), по кругу, не наталкиваясь друг на друга, в медленном темпе (непрерывно в течение 30-40 секунд). Умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через препятствия (шнур, линия, 2 параллельные линии (10-30 см), в длину с места ногами), с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Умение ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 метра) по гимнастической скамейке, на наклонной доске (20-30 см), подлезать под воротца, веревку, перелезать через бревно, умение лазать по лестнице-стремянке вверх-вниз (высота 1,5 м) с правильным хватом за перекладину. Умение метать мячи (мешочки, шишки) в цель правой и левой руками (с расстоянием 1 м), бросать мяч двумя руками разными способами (снизу, от груди, из-за головы, вперед, через шнур, сетку (с расстоянием 1-1,5 м)). Умение катать мяч одной и двумя руками по прямой (из положения стоя, сидя), умение ловить мяч, с расстояния 50-100 см). Умение энергично отталкивать мяч при бросании, при катании. Умение метать мячи (мешочки, шишки) в цель правой и левой руками (с расстоянием 1 м). Умение подлезать под воротца, веревку, перелезать через бревно. Умение бегать в рассыпную в разных направлениях. Умение бегать в медленном темпе (непрерывно в течение 30-40 секунд).

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед, вверх;
 - в метании исходное положение, замах;
 - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м 9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 5 м

весом 100 г 5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками..... 1,3 м

Прыжки вверх с места 0,2 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «елочкой»;

- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела,
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр,

- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м 7,9 - 7,5 сек

Прыжок в длину с места..... 80 - 90 см

Прыжок в длину с разбега..... 130 - 150 см

Прыжок в высоту 40 см

Прыжок вверх с места 25 см

Метание предмета:

весом 200 г..... 3,54 м

весом 80 г..... 7,5 м

Метание набивного мяча..... 2,5 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.
Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Седьмой год жизни.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге работу рук;
- в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

- в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;

- способы контроля за своими действиями;

- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

Минимальные результаты

Бег 30 м 7,2 сек

Прыжок в длину с места 100 см

Прыжок в длину с разбега 180 см

Прыжок в высоту с разбега 50 см

Прыжок вверх с места 30 см

Метание предметов:

весом 250 г 6,0 м

весом 80 г 8,5 м

Метание набивного мяча 3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. 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. 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,

Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

3. Организационный раздел программы

3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьесокращения.

В ДОУ имеется один физкультурный зал и спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Спортивный зал предназначен для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	85,9
Освещение естественное	
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Функциональное использование:

- все формы работы инструктора физкультуры.

Развивающая предметно- пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного

возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДО **развивающая предметно-пространственная среда** создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- **содержательно- насыщенной** – включать средства обучения, в том числе технические материалы инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

- **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- **доступной**- обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, пособиям).

- **безопасной**- все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

В физкультурном зале ДОО имеется оборудование:



№	Физкультурное оборудование	Количество
1.	Гимнастическая стенка(3 пролета)	1 шт
2.	Гимнастическая скамейка(3м)	1 шт
3.	Гимнастическая скамейка(2.5м)	1 шт
4.	Гимнастическая скамейка(1.5м)	1 шт
5.	Гимнастическая доска (3м)	1 шт
6.	Гимнастические маты	5 шт
7.	Кольца с лентами	30 шт
8.	Батут	1 шт
9.	Большой конструктор из мягких модулей	1 шт
10.	Баскетбольные щиты с кольцами	1 шт
11.	Щиты-мишени	2 шт
12.	Дуги	2 шт
13.	Фитболы	5 шт
14.	Мячи (30см)	30 шт
15.	Гимнастические палки	30 шт
16.	Обручи	30 шт
17.	Массажные дорожки	5 шт
18.	Погремушки	30 шт
19.	Кубики	60 шт
20.	Кубы (50см)	2 шт
21.	Кубы (25см)	4 шт
22.	Флажки	60 шт
23.	Малые мячи	30 шт
24.	Набивные мячи	2 шт
25.	Кегли	60 шт
26.	Канаты	2 шт
27.	Мягкие тоннели	1 шт
28.	Набивные мешочки	20 шт
29.	Скакалки	28 шт
30.	Лыжи	15 пар
31.	Стойки	4 шт
32.	Палки с лентами	30 шт
33.	Гимнастическая лестница приставная	1 шт

На территории детского сада имеются спортивные площадки, которые помогают при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Спортивные площадки оборудованы спортивными снарядами, воротами для подлазания, щитами для баскетбола и волейбола.

Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

3.2. Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

3.3. Организация двигательного режима

Виды двигательной активности в режиме дня	возраст			
	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
2. Физкультурные занятия	3 раза в неделю в зале, 15 мин	3 раза в неделю в зале, 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
3. Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.
5. Физические упражнения и игровые задания.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
6. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
8. Гимнастика после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
9. Дозированный бег	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно
8. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
9. День Здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
10. Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
11. Самостоятельная двигательная активность	ежедневно для всех возрастов			

Список используемой литературы

1. Примерная Основная образовательная программа « От рождения до школы» 2015 г.
2. Аксенова З.Ф .Спортивные праздники в детском саду.ТЦ Сфера, 2015 г., Л.Чадова,
3. Подвижные игры на прогулке..Бабенкова Е.А. Москва ТЦ Сфера, 2015 г..
4. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашкявичене, Москва «Просвещение» 2014 г.
5. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2015
6. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А. Сагадчаная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2014г
7. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. методико-педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2013г
8. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2014г
9. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2014г
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду младшая группа

Протокол Мониторинга физических качеств для детей подготовительной группы

ФИ ребенка	Бег 30 м.		Бег 150 м.		Прыжок в длину		Бросок мяча		Метание мешочка		Гибкость		Равновесие		Уровень ФР	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

13																
14																
15																
16																
17																
18																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																

Протокол Мониторинга физических качеств для детей старшей группы

ФИ ребенка	Бег 30 м.		Бег 120 м.		Прыжок в длину		Бросок мяча		Метание мешочка		Гибкость		Равновесие		Уровень ФР	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																

15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																

Протокол Мониторинга физических качеств для детей средней группы

ФИ ребенка	Бег 30 м.		Бег 120 м.		Прыжок в длину		Бросок мяча		Метание мешочка		Гибкость		Равновесие		Уровень ФР	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																

12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																

Протокол Мониторинга физических качеств для детей младшей группы

ФИ ребенка	Бег 30 м.		Прыжок в длину		Метание мешочка		Уровень ФР	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

