

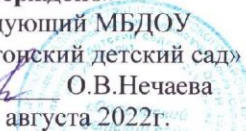
;

;

«Согласовано»

Протокол педагогического совета
№ 1 от «31» августа 2022г.

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Солгонский детский сад»
О.В.Нечаева
«31» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
МБДОУ «Солгонский детский сад»
составлена на основе примерной образовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы»
под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой
в соответствии с ФГОС ДО

Инструктор по физической культуре:
Теленга Анна Анатольевна

с. Солгон, 2022 г.

;

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие	5
Целевые ориентиры освоения программы.....	8
Содержательный раздел	12
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	13
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольниками.....	14
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	15
План работы по взаимодействию с семьей, социумом	16
Основные задачи работы с родителями.....	16
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	17
Планирование. Досуги и развлечения.....	60
Организационный раздел	61
Организация предметно-развивающей среды.....	61
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	64
Методическая литература	73

;

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Солгонский детский сад» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
 - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
 - Устав ОУ
 - ФГОС ДОУ

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

;

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

;

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

;

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

;

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Целевые ориентиры освоения на 2022-2023 учебный год **Программы по физической культуре детьми разных возрастов**

2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (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.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

;

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

;

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
 - Годовое планирование
 - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
 - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы на 2022-2023 учебный год

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие -классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

Учебный план

реализации основной образовательной программы дошкольного образования

Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Солгонский детский сад» на 2022-2023 учебный год

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

;

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом на 2022-2023 учебный год

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

План работы с родителями (Приложение №1)

Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам на 2022-2023 учебный год

Тематическое планирование физкультурных занятий

Вторая младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 76 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 38 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год:

- 1- 14 сентября

-15-25 декабря

-15-30 мая

Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие		Л.И.Пензулаева, стр.24
№2	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№3	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем (инструктором по физо); прыжках на двух ногах на месте		Л.И.Пензулаева, стр.24
№5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр.24
№6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур		Л.И.Пензулаева, стр.26
№7	Развивать и закреплять умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр. 27
№8	Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр.27
№9	Закреплять умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие		Л.И.Пензулаева, стр.27
№10	Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр.27
№11-12	Развивать способность ориентироваться в пространстве умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.28

	Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.		
№13	Упражнять в ползание с опорой на ладони и колени.		Л.И.Пензулаева, стр.29
№14-15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.30
№16-17	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№18	Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении «лошадки»;		Инструктор по физической культуре
№19	Учить элементам эстафеты «Мини- эстафета»		Инструктор по физической культуре
№20	Учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№21	Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		Инструктор по физической культуре
№22-23	Закреплять умение детей развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Прыжки через шнур. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№24	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.33
№25-26	Упражнять в ходьбе колонной по одному с мячом в руках; учить приземляться на полусогнутые ноги;		Л.И.Пензулаева, стр.34
№27	Упражнять детей в прокатывании мячей в прямом направлении; в прокатывании мяча друг другу,		Л.И.Пензулаева, стр.34

№28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменениями направления движения по сигналу воспитателя; развивать координацию движений приползания на четвереньках и в упражнениях в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.35
№29	Упражнять детей в ходьбе и беге, упражнение в равновесии, стойка со шнуром (инструктора физо);		Л.И.Пензулаева, стр.36
№30	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.38
№31-32	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч.		Л.И.Пензулаева, стр.39
№33	День Здоровья. Беседа о здоровом питании.		Инструктор по физической культуре
№34	Формировать умение детей прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер		Л.И.Пензулаева, стр.39
№35	Упражнять умение в прыжках приземляться на полусогнутые ноги, упражнения в равновесии (инструктора физо);		Л.И.Пензулаева, стр. 39
№36	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким, свободным шагом, руки на поясе. Ходьба и бег чередуются.		Л.И.Пензулаева, стр.40
№37	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№38	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№39	Упражнять детей в ползании.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№40	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя (инструктора по физо); в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№41	День Здоровья. Беседа о здоровом питании.		Инструктор по

			физической культуре
№42	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание. Реакцию на сигнал воспитателя.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№43	Упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске		Л.И.Пензулаева, стр.43
№44	Закреплять умение в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске		Л.И.Пензулаева, стр.43
№45	Упражнять в умении в подлезании под предмет		Л.И.Пензулаева, стр.43
№46	Упражнять в умении детей в равновесии при ходьбе по доске.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№47	Упражнять в умении прыгать – спрыгивание со скамейки, в умении ходьбы по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№48	Развивать умение детей игры с мячом, прокатывание между предметами (кубики, кегли).		Л.И.Пензулаева, стр.43
№49	Веселая эстафета		Инструктор по физической культуре
№50	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№51	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№52	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№53	Закреплять умения в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед;		Л.И.Пензулаева, ст 44
№54	Закреплять умение ползать, не касаясь руками пола; умение катать мяч друг другу в прямом направлении		Л.И.Пензулаева, стр.45
№55	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную;		Л.И.Пензулаева, стр.45

№56	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.45-46
№57	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо) в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№58	Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№59	Закреплять умение ползать, не касаясь руками пола; умение катать мяч друг другу в прямом направлении, бег водном направлении 1 мин.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№60	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, стр.47
№61	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№62	Упражнения с мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№63	Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№64	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед		Л.И.Пензулаева, стр.50
№65	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, стр.51
№66	Катание на санках. Игры в снежки.		Инструктор по физической культуре
№67	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, стр.52
№68	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание		Л.И.Пензулаева, стр.52

	под шнур, не касаясь руками пола.		
№69	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.53-54
№70	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.53-54
№71	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№72	Прыжки через шнуры, из обруча в обруч; развивать равновесие – ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, бруски.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№73	Папа, мама, я – спортивная семья		Инструктор по физической культуре
№74	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, стр.54-55
№75	Закреплять умения детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.54-55
№76	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.56-57
№77	Закреплять умение в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.56-57
№78	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо). Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№79	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.58
№80	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на		Л.И.Пензулаева, стр.58-59

	повышенной опоре.		
№81	Игровые упражнения на закрепление		Л.И.Пензулаева, стр.59
№82	Игровые упражнения на закрепление. Отработка умений.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№83	Игровые упражнения с мячом		Инструктор по физической культуре
№84	Игровые упражнения с мячом		Инструктор по физической культуре
№85	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.60-61
№86	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.61
№87	Игровые упражнения		Л.И.Пензулаева, стр.62
№88	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.		Л.И.Пензулаева, стр.62
№89	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр. 63
№90	Игровые упражнения		Л.И.Пензулаева, стр. 64
№91	Спортивные игры на свежем воздухе		Инструктор по физической культуре
№92	Спортивные игры на свежем воздухе.		Инструктор по физической культуре
№93	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках		Л.И.Пензулаева, стр. 65

№94	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу		Л.И.Пензулаева, стр.66
№95	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.67
№96	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.68
№97	Игровые упражнения с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.69
№98	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках		Л.И.Пензулаева, стр.69
№99	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Игры с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.69
№100	Упражнять в равновесии «Ровным шагом» - ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания		Л.И.Пензулаева, стр.70
№101	Упражнять в прыжках на двух ногах змейкой (2-3 раза)		Л.И.Пензулаева, стр.70
№102	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить прыжки в длину с места		Л.И.Пензулаева, стр.71
№103	Развивать у детей ловкость прокатывании мяча		Л.И.Пензулаева, стр.71
№104	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному		Л.И.Пензулаева, стр.72
№105	Развивать умение действовать по команде воспитателя		Л.И.Пензулаева, стр.73
№106	Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре		Л.И.Пензулаева, стр.73
№107	Спортивные игры на свежем воздухе		Инструктор по физической культуре
№108	Подвижные игры на свежем воздухе		Инструктор по физической культуре

№109	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами Повторить упражнения в ползании		Л.И.Пензулаева, стр.74
№110	Упражнять в сохранении устойчивости равновесия при ходьбе по повышенной опоре		Л.И.Пензулаева, стр.74
№111	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№112	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№113	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал		Инструктор по физической культуре
№114	Спортивный праздник		Инструктор по физической культуре
Всего: 114 часов			

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 76 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 38 в год. Всего 114 часов.

Мониторинг проводится три раза в год

- 1- 14 сентября

-15-25 декабря

-15-30 мая

;

Содержание занятия (каждое второе занятие), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Вносятся некоторые изменения.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (**), проводится на площадке (или в помещении, зависимости от погодных условий), форме игровых упражнений.

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.		Л.И.Пензулаева, стр. 19-20
№2*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.*		Л.И.Пензулаева, стр.20
№3**	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.		Л.И.Пензулаева, стр.20
№4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную. Умение действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.		Л.И.Пензулаева, стр. 21
№5*	Упражнять детей в ходьбе между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах, подвигаясь вперед до кубика.		Л.И.Пензулаева, стр.21
№6**	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять прокатывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.22
№7	«Достань до предмета»-прыжки на двух ногах вверх. Прокатывание мячей друг другу, можно изменить способ выполнения и исходное положение ног. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до		Л.И.Пензулаева, стр.24-25

	обозначенного места.		
№8*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врасыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.26
№9**	Упражнять в прокатывании мяча друг другу двумя руками. Лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.27
№10	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.		Л.И.Пензулаева, стр.28
№11*	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленным по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.		Л.И.Пензулаева, стр.29
№12**	Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.		Л.И.Пензулаева, стр. 29
№13	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, стр.30
№14*	Учить 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, стр.32
№15**	Учить перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№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, развивать точность направления движения.		Л.И.Пензулаева, стр.33

№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, развивать точность направления движения.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№18**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№19	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.35
№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, стр.35
№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, стр.36
№22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.36
№23*	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.37
№24**	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега.		Л.И.Пензулаева, стр.38
№25	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках их обруча в обруч.		Л.И.Пензулаева, стр.38-39
№26	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направлениа движения.		Л.И.Пензулаева, стр.38-39

№27	Веселые старты		Инструктор по физической культуре
№28	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, стр.39
№29*	Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.40
№30**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.40
№31	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№32*	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№33**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№34	Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№35*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе в рассыпную.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№36**	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№37	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№38*	Повторить лазанье под шнур. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.		Л.И.Пензулаева, стр.46

№46**	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№47	День Здоровья		Инструктор по физической культуре
№48	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, стр.48
№49*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№50**	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№51	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, стр.50
№52*	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, стр.51
№53**	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.		Л.И.Пензулаева, стр.51
№54	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.52-53
№55*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№56**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		Л.И.Пензулаева, стр.54

№57	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, стр.54-56
№58*	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, стр.56
№59**	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.		Л.И.Пензулаева, стр.56
№60	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, стр.57-58
№61*	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, стр.58
№62**	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№63	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№64*	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.60
№65**	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы (снеговика).		Л.И.Пензулаева, стр.60
№66	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.61
№67*	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.61
№68**	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на		Л.И.Пензулаева, стр.62

	дальность.		
№69	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, стр.63
№70*	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, стр.64
№71	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.65
№72*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№73**	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.		Л.И.Пензулаева, стр.67
№74	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, стр.67
№75*	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, стр.68
№76**	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.68
№77	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.69
№78*	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.70
№79**	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.		Л.И.Пензулаева, стр.70
№80	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.70-71

№81*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.71
№82	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.72-73
№83*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.73
№84*	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.73-74
№85	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, стр.74
№86*	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, стр.75
№87**	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, стр.76
№88*	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, стр.76
№89*	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, стр.77
№90**	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).		Л.И.Пензулаева, стр.77-78
№91	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.78
№92*	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.79

№93**	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжка.		Л.И.Пензулаева, стр.79
№94	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№95*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.81
№96**	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№97	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№98*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.83
№99**	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№100	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.84-85
№101*	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.85
№102* *	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу; развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.85-86
№103	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.86
№104*	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и		Л.И.Пензулаева, стр.87

	прыжках.		
№105* *	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.87-88
№106	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№107*	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.89
№108* *	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.89
№109	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.89-90
№110*	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.90
№111* *	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.91
№112	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		Л.И.Пензулаева, стр.91-92
№113*	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		Л.И.Пензулаева, стр.92
№114* *	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку; умение перестраиваться по ходу движения.		Л.И.Пензулаева, стр.93
Всего: 114 часов			

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 76 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 38 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 15-25 декабря

- 15-30 мая

Содержание занятия (каждое второе занятие), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Вносятся некоторые изменения.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (**), проводится на площадке (или в помещении, зависимости от погодных условий), форме игровых упражнений.

Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.16
№2*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.17
№3**	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.17-18

№4	Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.19
№5*	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.		Л.И.Пензулаева, стр.20
№6**	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр. 21
№7	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.21-22
№8*	Повторить ходьбу и бег между предметами, с хлопком в ладоши. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.23
№9**	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.		Л.И.Пензулаева, стр.24
№10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.25
№11*	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.26
№12**	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.		Л.И.Пензулаева, стр 27.

№13	<p>Развивать ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.</p> <p>Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за её край.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.28
№14*	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.29
№15**	<p>Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; знакомить с ведением мяча правой левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.29-30
№16	<p>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках.</p> <p>Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.31
№17*	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.32
№18**	<p>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.32
№19	<p>Упражнять детей в беге, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторить прыжки и перебрасывание мяча.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.33
№20*	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.34-35
№21**	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.</p> <p>Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>Упражнять в прыжках.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.35

№22	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Повторить бег с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнять в прыжках с высоты.</p> <p>Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.36-37
№23*	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.37
№24**	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p>		Л.И.Пензулаева, стр.37-38
№25	<p>Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.39
№26*	<p>Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.41
№27**	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения.</p> <p>Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.41
№28	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.42-43
№29*	<p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия.</p> <p>Познакомить с игрой в бадминтон.</p>		Л.И.Пензулаева, стр.43

	Повторить игровое упражнение с прыжками.		
№30	Упражнять в ходьбе в колонне по два. Повторить пролезание в обруч, упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№31	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.44-45
№32*	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.45
№33**	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		Л.И.Пензулаева, стр.45-46
№34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.46-47
№35*	Развивать выносливость в беге. Разучить новую игру. Упражнять в прыжках, развивать внимание.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№36**	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№37			Л.И.Пензулаева, стр.49
№38*	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.49-50
№39**	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.50

№40	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.51-52
№41*	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.52
№42**	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.		Л.И.Пензулаева, стр.52-53
№43	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловит мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.53-54
№44*	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловит мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№45**	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.		Л.И.Пензулаева, стр.54-55
№46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.55-57
№47*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.57
№48**	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№50*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять		Л.И.Пензулаева, стр.60

	в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		
№51**	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.		Л.И.Пензулаева, стр.61
№52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Л.И.Пензулаева, стр.61-62
№53*	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Л.И.Пензулаева, стр.63
№54**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.		Л.И.Пензулаева, стр.63
№55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.63-64
№56*	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.64
№57**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.65
№58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		Л.И.Пензулаева, стр.65-66
№59*	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№60**	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.66-67
№61	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре4 повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.		Л.И.Пензулаева, стр.68-69
№62*	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре4 повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.		Л.И.Пензулаева, стр.69

№63**	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.		Л.И.Пензулаева, стр.69
№64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.		Л.И.Пензулаева, стр.70-71
№65*	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.		Л.И.Пензулаева, стр.71
№66**	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.71
№67	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.		Л.И.Пензулаева, стр.71-72
№68*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.		Л.И.Пензулаева, стр.72
№69**	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.73
№70	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.73-74
№71*	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.74-75
№72**	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.		Л.И.Пензулаева, стр.75
№73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.76-77

№74*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.77-78
№75**	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.78
№76	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучит прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.79-80
№77*	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучит прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№78**	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.80-81
№79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.81-82
№80*	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№81*	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.83
№82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.83-84
№83*	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№84**	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.85
№85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поре; упражнять в прыжках и метании.		Л.И.Пензулаева, стр.86-87

№86*	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поре; упражнять в прыжках и метании.		Л.И.Пензулаева, стр.87
№87**	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с мячом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.87
№88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№89*	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.		Л.И.Пензулаева, стр.89
№90**	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.89
№91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.89-90
№92*	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.90
№93**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		Л.И.Пензулаева, стр.91
№94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.91-93
№95*	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.93
№96**	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.93-94
№97	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.94-95

№98*	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.95-96
№99**	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).		Л.И.Пензулаева, стр.96
№100	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.96-97
№101*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.97
№102**	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.97-98
№103*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.		Л.И.Пензулаева, стр.98-99
№104*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.		Л.И.Пензулаева, стр.99
№105**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.99-100
№106	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.100-101
№107*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.101
№108**	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.101-102
№109	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую		Л.И.Пензулаева, стр.102-103

	скакалку.		
№110*	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.		Л.И.Пензулаева, стр.
№111**	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.104
№112	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отработать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.104-105
№113*	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отработать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.106
№114**	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.106
Всего занятий 114 часов.			

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 76 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 3 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год

- 1- 14 сентября

-15-25 декабря

-15-30 мая

;

Содержание занятия (каждое второе занятие), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Вносятся некоторые изменения.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (**), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий), форме игровых упражнений.

Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№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.		Л.И.Пензулаева, стр.9-10
№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.		Л.И.Пензулаева, стр.10
№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.		Л.И.Пензулаева, стр.11
№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		Л.И.Пензулаева, стр.11-13
№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		Л.И.Пензулаева, стр.13
№6**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.		Л.И.Пензулаева, стр.14
№7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию		Л.И.Пензулаева, стр.15-16

	движений в здании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		
№ 8*	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в здании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.16
№9**	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.16
№10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		Л.И.Пензулаева, стр.16-17
№11*	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		Л.И.Пензулаева, стр.18
№12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		Л.И.Пензулаева, стр.18
№13	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.20-21
№14*	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.21-22
№15**	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.22

№16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.22-23
№17*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.23-24
№18**	Повторить бег в среднем темпе(продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.24
№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.		Л.И.Пензулаева, стр.24-25
№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.		Л.И.Пензулаева, стр.26
№21**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.26-27
№22	Закрепить 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.		Л.И.Пензулаева, стр.27-28
№23*	Закрепить 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.		Л.И.Пензулаева, стр.28
№24**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.28-29
№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.		Л.И.Пензулаева, стр.29-32

№26*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№27**	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками		Л.И.Пензулаева, стр.32
№28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Л.И.Пензулаева, стр.32-34
№29*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№30**	Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.34-36
№32*	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.36
№33**	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.		Л.И.Пензулаева, стр.36-37
№34	Закреплять навык ходьбы между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.37-38
№35*	Закреплять навык ходьбы между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.38-39
№36**	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая		Л.И.Пензулаева, стр.39-40

	предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		
№37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в условленной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.40-41
№38*	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в условленной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№40**	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1.5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.41-42
№41	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в подлезании и эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.42-43
№42*	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в подлезании и эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№43**	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.		Л.И.Пензулаева, стр.43-44
№44	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.		Л.И.Пензулаева, стр.45-46
№45*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№46**	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.46-47

№47	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.		Л.И.Пензулаева, стр.47-48
№48*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.48
№49**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.48-49
№50	Повторить ходьбу и у по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.		Л.И.Пензулаева, стр.49-50
№51*	Повторить ходьбу и у по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.		Л.И.Пензулаева, стр.50-51
№52**	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»		Л.И.Пензулаева, стр.51-52
№53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.52-53
№54*	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.53
№55**	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».		Л.И.Пензулаева, стр.54
№56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.54-56

№57*	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.56
№58**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.		Л.И.Пензулаева, стр.56
№59	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№60*	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.58
№61**	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».		Л.И.Пензулаева, стр.58
№62	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, развивать ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.59-60
№63*	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, развивать ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.60
№64**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.60-61
№65	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).		Л.И.Пензулаева, стр.61-62
№66*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске		Л.И.Пензулаева, стр.62

	мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).		
№67**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		Л.И.Пензулаева, стр.62-63
№68	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.		Л.И.Пензулаева, стр.63-64
№69*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.64
№70**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		Л.И.Пензулаева, стр.64-65
№71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.65-66
№72*	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№73**	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№74	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.		Л.И.Пензулаева, стр.72-73
№75*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.73

№76**	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.73-74
№77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.74-75
№78*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.75
№79**	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.75-76
№80	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.		Л.И.Пензулаева, стр.76-78
№81*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.78
№82**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.78-79
№83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.79-80
№84*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№85**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.81-82
№87*	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№88**	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.82-83

№89	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.83
№90*	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№91**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании на дальность, в ползании, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.84-85
№93*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании на дальность, в ползании, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.86
№94**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.86-87
№95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.87-88
№96*	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№97**	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№98	День здоровья		
№99	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.		Л.И.Пензулаева, стр.88-89
№100*	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.		Л.И.Пензулаева, стр.89-90
№101**	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в		Л.И.Пензулаева, стр.90

	прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		
№102	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.90-91
№103*	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.91
№104**	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.92
№105	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.92-93
№106*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.93
№107**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.93-94
№108	Спортивные соревнования		
№109	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе пр повышенной опоре, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.95
№110*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе пр повышенной опоре, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.96
№111**	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.96
№112	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№113	Мониторинг физического развития		Инструктор по

;

			физической культуре
№114	Веселые эстафеты		Инструктор по физической культуре
Всего 114 часов в год			

Планирование событий, праздников, мероприятия на 2022-2023 учебный год

Месяц	Первая, Вторая младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В гости к солнышку»	«Усатый полосатый»	Поход -экскурсия «Осень просим»	Поход -экскурсия на Сопку «Осень просим»
Октябрь	«Мишка на прогулке»	«Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп	«Весёлые старты» Со студентами педагогического колледжа
Ноябрь	Неделя здоровья			
Декабрь	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг скок»)	«Дед, баба и колобок»	«Веселье с Петрушкой»на свежем воздухе	«Город физкультурный» физкультурно-логопедическое развлечение.
Январь	Неделя здоровья			
Февраль	«Весёлые самолёты»- тематическое занятие	«Бравые солдаты»	«Мама, папа и я- спортивная семья»- с родителями	«А ну-ка, папы»- с родителями
Март	«Маша-растеряша»	«Волк и семеро козлят»	Логометрическое занятие «Колобок»	«Весёлые старты»
Апрель	Неделя здоровья			
Май	«Мы едем, едем в далёкие края»	«Кот, петух и лиса» (Давыдов М.А. стр 168)	«Весёлые старты»	«Мы любим спорт»

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Флажки разноцветные	80
3.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
4.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
5.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых винили с кожей, и 2 угловых	1

;

	секций, соединяющихся липучками)	
6.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винили с кожей)	1
7.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винили с кожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
8.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 500 шт.)	1
9.	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	20
10.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
11.	Баскетбольное кольцо	1
12.	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лестенка для спортивных игр, пластик)	1
13.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
14.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
15.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
16.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2

;

17.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
18.	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
Детские тренажеры		
19.	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	2
20.	Беговая дорожка детская(70 x 60 x 80 см)	1

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

;

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

;

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

;

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

;

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

;

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

;

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Методическая литература:

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой
2. Э. М. Дорофеевой, 2021 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
3. Федотова С.Ю. Планы физкультурных занятий «От рождения до школы 3-4 года». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 3-4 года». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 4-5 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 5-6 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 6-7 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
8. Федотова С.Ю. Планы физкультурных занятий «От рождения до школы 4-5 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика, 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020.
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика, 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 5 - 6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 6 - 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Солгонский детский сад»
_____ О.В. Нечаева
«31» 08. 2022г.

График работы инструктора по физической культуре
МБДОУ «Солгонский детский сад»

День недели	Время	Рабочее время
ПОНЕДЕЛЬНИК	11.00-12.00	1 ч.
ВТОРНИК	8.00-13.00	5 ч.
СРЕДА	9.00-12.00	3 ч.
ЧЕТВЕРГ	8.00-13.00	5 ч.
ПЯТНИЦА	11.00-12.00	1 ч.
Всего на 0,5 ставки		15 часов

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Солгонский детский сад»
_____ О.В. Нечаева
«31» 08. 2022г.

Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре МБДОУ «Солгонский детский сад»

ПОНЕДЕЛЬНИК

11.00-11.15 Подготовка к образовательной деятельности.

11.20-11.35 Физическая культура на свежем воздухе по расписанию группа «Малышарики».

11.40-12.00 Подготовка материалов для составления конспектов.

ВТОРНИК

8.00 – 8.30 – Беседы и индивидуальные консультации родителей;

8.30 – 9.00 – Подготовка к занятиям;

9.00 – 11.20 – Занятия в спортивном зале по расписанию;

11.20 – 11.30 – Подготовка к индивидуальной работе с детьми;

11.30 – 12.00 – Индивидуальная работа с детьми на улице (в плохую погоду в зале);

12.00 – 12.10 – Пауза (уборка спортивного инвентаря, переодеться);

12.10 – 13.00 – Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы.

СРЕДА

9.00-11.15 Ознакомление с новой литературой. Планирование физкультурно-массовых мероприятий. Подготовка материалов для физкультурных развлечений.

11.20-11.35 Физическая культура на свежем воздухе по расписанию группа «Ромашки».

11.40-12.00 Подготовка материалов для составления конспектов.

;

В те дни, когда досуги заканчиваются по времени раньше, оформление стендов, папок – передвижек, фотовыставок, изготовлений пособий и дидактического материала для занятий.

ЧЕТВЕРГ

8.00 – 8.30 – Беседы и индивидуальные консультации родителей;

8.30 – 9.00 – Подготовка к занятиям;

9.00 – 11.20 – Занятия в спортивном зале по расписанию;

11.20 – 11.30 – Подготовка к индивидуальной работе с детьми;

11.30 – 12.00 – Индивидуальная работа с детьми на улице (в плохую погоду в зале);

12.00 – 12.10 – Пауза (уборка спортивного инвентаря, переодеться);

12.10 – 13.00 – Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы.

Досуг, развлечение, спортивное мероприятие 1 раз в месяц в каждой группе.

ПЯТНИЦА

11.00-11.15 Подготовка к образовательной деятельности.

11.30-12.00 Физическая культура на свежем воздухе по расписанию групп «Улыбка».

11.40-12.00 Подготовка материалов для составления конспектов.

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Солгонский детский сад»
О.В. Нечаева

Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2022-2023 учебный год

Физическое развитие:

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группа «Малышарики»	Физическая культура на свежем воздухе 11.20-11.35	09.25-09.40		09.00-09.10	
Группа «Ромашки»		10.10-10.35	Физическая культура на свежем воздухе 11.20-11.35	10.10-10.35	

;

Группа «Улыбка»		10.45-11.15		10.45-11.15	Физическая культура на свежем воздухе 11.30-12.00
-----------------	--	-------------	--	-------------	--

Ознакомлена
Инструктор по ФИЗО

А.А. Теленга

Перспективный план работы с родителями по физическому развитию детей (2022-2023 уч. год)

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Выступление на родительском собрании.
	2	«Физическая культура и оздоровление»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.	Анкетирование
Октябрь	1	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.	Открытый просмотр утренней гимнастики
	2	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Обеспечить родителей методическими рекомендациями	Индивидуальные консультации
	3	«Как формировать представления о здоровом образе жизни»	Расширять знания родителей о здоровом образе жизни.	Беседа
	4	Профилактика плоскостопия	Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста	Мастер-класс
Ноябрь	1	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха.	Семейные соревнования
	2	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания.	Папка – передвижка,
	3	Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой	Привлечь родителей к изготовлению пособий, тренажеров в уголок по физическому развитию.	индивидуальные беседы
	4	Подвижные игры с родителями в выходной.	Информация о подвижных играх для всей семьи.	Творческая мастерская Буклеты

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
Декабрь	1	«Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников».	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.	Консультация
	2	Игры, в которые играют взрослые и	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей	Семинар-практикум

	3	дети» «Мы - спортивная семья»	в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Семейный опыт Буклеты
	4	«Игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить с подвижными играми на воздухе зимой.	
Январь	1	«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем»	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.	Консультация
	2	«Зимние травмы»	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.	Консультация индивидуальные беседы
	3	Зимний праздник.	Привлечь родителей к подготовке и участию праздника.	Участие в празднике.
	4	"Вместе весело играть"	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. Познакомить родителей с «народными играми», приобщить их к участию в игровой деятельности.	«За круглым столом»
Февраль	1	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».	Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДОУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления.	Консультация
	2	Предупреждение детского травматизма	Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведения	Рекомендации
	3	«День защитника Отечества»	Привлечь родителей к подготовке и участию в досуге. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Участие в досуге Конкурс рисунков
	4	«Мой папа – лучше всех!»	Привлечь родителей к организации выставки.	

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
-------	---	------	------	-----------------------

Март	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста	Мастер-класс
	2	Значение физических упражнений	Продолжать знакомить родителей со значимостью физических упражнений в жизни детей	Консультация
	3	«Спортивный уголок дома»	Содействовать созданию спортивного уголка дома, пропаганда ЗОЖ	Рекомендации
	4	«Русские народные традиции»	Продолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни.	Стендовая информация, памятки
Апрель	1	«Неделя Здоровья» (реализация проекта)	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Участие в проекте
	2	«Здоровый образ жизни»	Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье.	Акция
	3	«Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию»	Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля. Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений.	«День открытых дверей» (старшая - подготовительная к школе группа)
	4	«Вместе весело шагать»	Педагогическое просвещение родителей об организации семейных походов, как сохранении и укреплении детского организма; расширять представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма.	Консультация
Май	1	«Красный, желтый, зеленый»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	Участие в досуге
	2	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Информировать о факторах ,влияющих на физическое здоровье ребенка.	Папка-передвижка
	3	Весенние краски природы.	Привлечь родителей к активному отдыху с детьми	Эколого-оздоровительный поход
	4	«Наши достижения»	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	Выступление на родительском собрании

;