

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №8 г. Шебекино

Рассмотрено на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

Согласовано  
Старший воспитатель  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №8  
г. Шебекино  
Т.В. Троценко  
«29» августа 2019 г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №8  
г. Шебекино»

В.Н. Макарова  
2019 г. № 169



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ**  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет**  
**на 2019 -2020 учебный год**

Автор программы:  
инструктор по  
физической культуре  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №8  
г. Шебекино»  
В.А. Сухов

Шебекино 2019 г.

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Возрастные особенности детей.....	7
1.3 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	8
1.4 Приоритетные направления деятельности .....	10

### 2. Содержательный раздел

2.1 Планирование работы по освоению детьми 3 – 7 лет образовательной области «Физическая культура».....	11
2.2 Организация утренней гимнастики .....	12
2.3. Схема распределения образовательной деятельности .....	13
2.4 Содержание психолого – педагогической работы .....	13
2.5 Примерный перспективный план учебно – воспитательной работы по физическому воспитанию по возрастам .....	22
<b>3.1 Обеспечение учебно-методической литературой .....</b>	<b>65</b>
<b>3.2 Приоритетные направления .....</b>	<b>66</b>

## Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ. Разработана в соответствии с ООП МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 8 г. Шебекино», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа составлена с учётом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. Рабочая программа предназначена для детей 3-7 лет. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Срок реализации Программы – 1 год (2017 -2018 учебный год) Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: В сфере образования федерального уровня: - Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН); - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384). - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам. Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы, влияя на эмоциональное состояние ребенка, способствует улучшению настроения, бодрости духа, развивает волевые качества детей, формирует характер. Способствует улучшению общего состояния организма ребенка, укрепляет иммунитет, тем самым играя огромную роль в жизни общества. Физическая

культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера. К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых. Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания. Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни. Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре. Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям. Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов, игры-досуги и т.д.). Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома. Цель программы: гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни. Задачи: - 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 наносящем

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.).

Примерная программа «От рождения до школы» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и предназначена для использования в дошкольных образовательных организациях для формирования основных образовательных программ.

Главной задачей, стоящей перед авторами Программы, является создание программного документа, помогающего педагогам организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС и позволяющего написать на базе Примерной программы свою ООП.

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно - исследовательской, продуктивной, музыкальной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективного воспитательного – образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно – образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями и наклонностями каждого ребёнка;
- уважительное отношения к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения обучения и семьи;

- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребёнок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровья и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьёй должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребёнок может вырасти на 7 – 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребёнок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности всё ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

В рамках данного направления в образовательную деятельность включается реализация парциальной программы дошкольного образования «Выходи играть во двор» Л.Н.Волошиной.

Цель – обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

Программа содержит комплексно-тематическое планирование для всех возрастов, описание развивающей предметно-пространственной среды, методическое обеспечение программы.

## **1.2.Возрастные особенности воспитанников**

**Младший возраст (3-4 года).** Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4—5 и повторяется 4—5 раз. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

**Средний возраст (4-5 лет)** Двигательная сфера ребенка 4-5 лет характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники,

удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4—5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

**Старший возраст (5–6 лет)** Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании.

**Дети 6-7 лет.** В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

### **1.3 Планируемые результаты освоения Рабочей программы**

**Младшая группа:** - Умеет сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет 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.

**Средняя группа:** - 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.

**Старшая группа:** - 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. - Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. - Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Подготовительная к школе группа:** - Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). - 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, в 2-3 круга на ходу, 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, хоккей, настольный теннис).

## **Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

### **1.4 Приоритетные направления деятельности.**

С целью обеспечения организации образовательного процесса используется парциальная программа обеспечивающая реализацию физического направления: - «Выходи играть во двор !» - программа и технология физического воспитания детей под редакцией Л.Н.Волошиной.

**Цель программы:** обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

**Задачи:** - Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности

- Содействие развитию двигательных способностей.

- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Направления	Результат освоения парциальной программы
По физическому развитию	Ребенок умеет строить простейшие фигуры (забор, бочка, ворота, рак, письмо). Сформирована техника метания биты способом от плеча. У детей сформирована стойка теннисиста, умение выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать). Дети знают названия и инвентарь для игры баскетбол, владеют навыком передачи, ловли, ведения мяча. Сформированы представления об элементах техники игры в футбол.

### **Мониторинг физкультурно-оздоровительной деятельности парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор!».**

Данные позволяют проектировать индивидуальную траекторию физического развития дошкольника. Участие в процедуре оценивания педагога-психолога, старшей медицинской сестры, инструктора по физической культуре, воспитателей позволяет объективно оценить результаты физического воспитания и развития каждого ребенка, обеспечить медико-психолого-педагогическую поддержку индивидуальных траекторий развития, оптимально выстраивать взаимоотношения с детьми и родителями, объективно оценить результаты физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 2.Содержательный раздел.

### 2.1 Объем нагрузки.

1	Физическая культура	Младшая,средняя, старшая, подгото- вительная к школе группы	3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
2	Подвижные игры	Все группы	ежедневно в режимных моментах	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3	Гимнастика после дневного сна	Все группы	1 - 2 раза в неделю	Воспитатели групп Инструктор по физкуль- туре
4	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	1 -2 раза в неделю	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре
6	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкульту- ре, музыкаль- ный руково- дитель, вос- питатели групп
8	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкуль- туре, музы- кальный руководитель, воспитатели

## 2.2 Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика проводится по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

### Расписание утренней гимнастики (в спортивном зале)

#### 1 -2 неделя

8:00 –8:10 2-ая младшая группа №2  
8:10 –8:20 средняя группа №4  
8:20 – 8:30 старшая группа №8  
8:30 –8:40 старшая группа №6

#### 3 -4 неделя

8:00 – 8:10 2-ая младшая группа №3  
8:10 – 8:20 средняя группа №5  
8:20 – 8:30 подготов. группа №9  
8:30 – 8:40 старшая №7

### Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	9:00 - 9:15 2-ая мл.гр №2	9:00 - 9:15 2-ая мл.гр №3	9:00 - 9:15 2-ая мл №2	9:00 – 9:20 ср.гр. №4	9:00 – 9:15 2-ая мл №3
2	9:30 – 9:50 Ст. гр. №5	9:30 – 9:50 ср.гр. №4	9:35- 10:00 Ст. гр. №7	9:30 – 9:50 Ср.гр №5	9:35 – 10:00 Ст. гр. №7
3	10:10 – 10:35 Ст. гр. №6	10:10 – 10:35 Ст. гр. №8	10:20 – 10:50 Подг. №9	10:10 – 10:35 Ст. гр. №8	10:05 – 10:35 Подг. №9
4	11:45 - 12:05 Ср.гр. №4	11:45 - 12:05 Ср.гр. №5	11:45 - 12:00 2-ая мл.гр №3		11:45 - 12:00 2-ая мл.гр №2
5	12:10 – 12:40 Подг. №9	12:05 – 12:30 Ст. гр. №7	12:05 – 12:30 Ст. гр. №6		12:05 – 12:30 Ст. гр. №8
6				15:15 – 15:40 Ст. гр. №6	

## 2.3. Схема распределения образовательной деятельности

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице.

В младших группах (с 3 до 4 лет) по 15 минут

В средних группах (с 4 до 5 лет) по 20 минут.

В старших группах (с 5 до 6 лет) по 25 минут.

В подготовительной к школе группе по 30 минут.

## 2.4. Содержание психолого – педагогической работы

**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 сходное 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.

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.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, 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. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

**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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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), враспынную. 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 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); перекладывать 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 перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия 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. 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», «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», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «Ручеек» и др.

### **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 разбежаться, 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. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 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. 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 подряд, 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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?», «Подними». 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», «Гусилебеди», «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», «Забрось 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).** 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 перелезть 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). Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 колена, 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, 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. Акробатика. Умение выполнять прогибы их положения лежа на животе, мостик с положения лежа на спине. Выполнять группировку, стойку на лопатках, перекаты боком (прямое туловище и в группировке), наклоны вперед (складку). Общеразвивающие упражнения, упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого. Поднимать руки 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, сжатые 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): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги

(оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. 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. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п. Спортивные упражнения Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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 двух-шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 23 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку 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 велосипеде и самокате. Ездить 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 мячи 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, передвигаясь 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, дер  
21  
клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять ...

ней с места и после ведения. Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. 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», «Разрывные цепи».

**2.5 Примерный перспективный план образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» раздел «Физическая культура» по возрастам  
Младшая группа. 3 – 4 года**

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	2 Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	3 Конспект № 1 стр. 27 На воздухе Л. И. Пензулаева,	Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне».
2	1 Конспект № 3 стр. 23. Л.И. Пензулаева,	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	2 Конспект № 4 Л.И. Пензулаева, стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	3 Конспект № 2 стр. 28. На воздухе Л.И.Пензулаева,	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику» (по доске, шириной 25 см). Подвижные игры с мячом, с прыжками.
3	1 Конспект № 5 Л.И. Пензулаева, стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	2 Конспект № 6 Л.И. Пензулаева, стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	3 Конспект № 3 Л.И. Пензулаева, стр. 28 На воздухе	Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» и др.
4	1 Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	2 Конспект № 8 Л.И. Пензулаева, стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	3 Конспект № 4 стр. 28 Л. И. Пензулаева, На воздухе	Обучить детей метанию вдаль через предметы и закрепить прыжки в длину. Создать у детей радостное настроение с помощью игровых элементов.

<b>Октябрь</b>		
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	Конспект № 1 Л.И. Пензулаева, стр. 28 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Конспект № 2 Л.И. Пензулаева, стр. 29 Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3	Конспект № 1 Л.И. Пензулаева, стр. 32 На воздухе Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура -50-40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне» и др.
<b>2</b>	1	Конспект № 3 Л.И. Пензулаева, стр. 28 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Конспект № 4 Л.И. Пензулаева, стр. 29 Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3	Конспект № 2 Л.И. Пензулаева, стр. 33 На воздухе Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями), «Попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».
<b>3</b>	1	Конспект № 5 Л.И. Пензулаева, стр. 30 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	2	Конспект № 6 Л.И. Пензулаева, стр. 31 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	3	Конспект № 3 Л.И. Пензулаева, стр. 33 На воздухе Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!». Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку».
<b>4</b>	1	Конспект № 7 Л.И. Пензулаева, стр. 30 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	2	Конспект № 8 Л.И. Пензулаева, стр. 31 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	3	Конспект № 4 Л.И. Пензулаева, стр. 33 На воздухе Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».

<b>Ноябрь</b>		
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	<b>1</b> Конспект №1 Л. И. Пензулаева, стр. 33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	<b>2</b> Конспект № 2 Л.И.Пензулаева, стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	<b>3</b> Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 38 На воздухе	Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».
<b>2</b>	<b>1</b> Конспект № 3 Л.И. Пензулаева, стр. 35	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	<b>2</b> Конспект № 4 Л.И. Пензулаева, стр. 37	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	<b>3</b> Конспект № 2 Л.И. Пензулаева,стр. 38 На воздухе	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».
<b>3</b>	<b>1</b> Конспект № 5 Л. И. Пензулаева, стр. 33	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	<b>2</b> Конспект № 6 Л. И. Пензулаева, стр. 34	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	<b>3</b> Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 38 На воздухе	Закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их. Упражнять в прыжках и беге с ускорением.
<b>4</b>	<b>1</b> Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	<b>2</b> Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	<b>3</b> Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 38 На воздухе	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание – «Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу («мышки», «котятка»). Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «зайка серый умывается».

<b>Декабрь</b>		
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	<b>1</b> Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 38	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	<b>2</b> Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 40	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	<b>3</b> Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 43 На воздухе	Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».
<b>2</b>	<b>1</b> Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 41	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	<b>2</b> Конспект № 4 Л.И. Пензулаева, стр. 42	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	<b>3</b> Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 43 На воздухе	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».
<b>3</b>	<b>1</b> Конспект № 5 Л. И. Пензулаева, стр. 38	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	<b>2</b> Конспект № 6 Л.И. Пензулаева, стр. 40	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	<b>3</b> Конспект № 3 Л. И. Пензулаева ,стр. 43 На воздухе	Закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их. Упражнять в прыжках и беге с ускорением.
<b>4</b>	<b>1</b> Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 41	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	<b>2</b> Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 42	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	<b>3</b> Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 43 На воздухе	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание – «Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу («мышки», «котятка»). Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «зайка серый умывается».

<b>Январь</b>		
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	<b>1</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 43 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	<b>2</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 45 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	<b>3</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 49 На воздухе Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40-50 см) – «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор»; ходьба по доске (ширина 15-20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.
<b>2</b>	<b>1</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 46 Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
	<b>2</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 47 Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	<b>3</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 49 На воздухе Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик».
<b>3</b>	<b>1</b>	Конспект № 5 Т. М. Бондаренко стр. 33 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	<b>2</b>	Конспект № 6 Л. И. Пензулаева, стр. 45 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	<b>3</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 49 На воздухе Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробушки и кот», «Пузырь».
<b>4</b>	<b>1</b>	Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 46 Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
	<b>2</b>	Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 47 Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	<b>3</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 50 На воздухе Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – «мышки» («котята», «цыплята»). Подвижные игры «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».

<b>Февраль</b>			
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	<b>2</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 51	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.
	<b>3</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 54 На воздухе	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40-5- см) – «мышки», «кролики»; ходьба по доске (ширина 15 -20 см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» и др.
<b>2</b>	<b>1</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 52	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.
	<b>2</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	<b>3</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева стр. 54 На воздухе	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15-20 см («воробышки», «зайки»). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет» и др.
<b>3</b>	<b>1</b>	Конспект № 5 Л. И. Пензулаева, стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	<b>2</b>	Конспект № 6 Л. И. Пензулаева, стр. 51	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.
	<b>3</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 54 На воздухе	Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд». Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
<b>4</b>	<b>1</b>	Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 52	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.
	<b>2</b>	Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	<b>3</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 54 На воздухе	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40-50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».

<b>Март</b>			
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	<b>2</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	<b>3</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 59 На воздухе	Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур (высота 40-50 см) – «цыплята», «мышки», и т.д.; прыжки; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».
<b>2</b>	<b>1</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	<b>2</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	<b>3</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 59 На воздухе	Игровые упражнения: равновесие ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – «Воробышки и кот»; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание – «Проползи по мостику» (по доске. Скамейке), под дугой. Подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др.
<b>3</b>	<b>1</b>	Конспект № 5 Л. И. Пензулаева, стр. 54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	<b>2</b>	Конспект № 6 Л. И. Пензулаева, стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	<b>3</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 59 На воздухе	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, и др.). Равновесие – ходьба по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес» и др.
<b>4</b>	<b>1</b>	Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	<b>2</b>	Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	<b>3</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 59 На воздухе	Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».

<b>Апрель</b>			
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	<b>2</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	<b>3</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 64 На воздухе	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку»; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске. Подвижные игры «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».
<b>2</b>	<b>1</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	<b>2</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	<b>3</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 65 На воздухе	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».
<b>3</b>	<b>1</b>	Конспект № 5 Л. И. Пензулаева, стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	<b>2</b>	Конспект № 6 Л. И. Пензулаева, стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	<b>3</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 65 На воздухе	Игровые упражнения: прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазанье – проползание между различными предметами, ползание по доске; по скамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Мы топая ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».
<b>4</b>	<b>1</b>	Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	<b>2</b>	Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	<b>3</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 65 На воздухе	Игровые упражнения; лазанье под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».

<b>Май</b>			
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, стр. 65	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	<b>2</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева, стр. 66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	<b>3</b>	Конспект № 1 Л. И. Пензулаева, 69 На воздухе	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Подвижная игра «Найди свой цвет».
<b>2</b>	<b>1</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева, стр. 67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	<b>2</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева, стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	<b>3</b>	Конспект № 2 Л. И. Пензулаева На воздухе	Закрепить навыки детей в работе с мячом; учить детей правильно ползать по наклонной доске. Прививать детям любовь к физическим упражнениям через игру, музыку.
<b>3</b>	<b>1</b>	Конспект № 5 Л. И. Пензулаева, стр. 65	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	<b>2</b>	Конспект № 6 Л. И. Пензулаева, стр. 66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	<b>3</b>	Конспект № 3 Л. И. Пензулаева На воздухе	Учить детей новому движению: ходьба с притопыванием одной ногой. Учить детей лазать по горизонтальному канату. Добиваться у детей выполнения правильного дыхания с помощью игрового элемента.
<b>4</b>	<b>1</b>	Конспект № 7 Л. И. Пензулаева, стр. 67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	<b>2</b>	Конспект № 8 Л. И. Пензулаева, стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	<b>3</b>	Конспект № 4 Л. И. Пензулаева На воздухе	Обучить детей метанию вдаль через предметы и закрепить прыжки в длину. Создать у детей радостное настроение с помощью игровых элементов.

**Средняя группа:**

**Сентябрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 1 стр. 19 №2 стр. 20 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
<b>2</b>	1 2	№ 4 стр. 21 № 5 стр. 23 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3	№ 6 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
<b>3</b>	1 2	№ 7 стр.24 № 8 стр.26 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	3	№ 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
<b>4</b>	1 2	№ 10 стр.26 № 11 стр.28 Л.И. Пензулаева	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.
		№ 12 стр.29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

## Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.30 № 14 стр.32 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	3	№ 15 стр. 32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	1 2	№ 16 стр. 33 № 17 стр. 34 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	3	№ 18 стр. 34 На воздухе Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
3	1 2	№ 19 стр.35 № 20 стр. 35 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 21 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
4	1 2	№ 22 стр.36 № 23 стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну 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.
	3	№ 24 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

**ноябрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 25 стр.39 2 № 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	3 № 27 стр. 40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
<b>2</b>	1 № 28 стр. 41 2 № 29 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3 № 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
<b>3</b>	1 №31 стр.43 2 № 32 стр.44 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3 № 33 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
<b>4</b>	1 № 34 стр.45 2 № 35 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	3 № 36 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

**Декабрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	2 № 1 стр.48 № 2 стр.49 Л.И. Пензулаева	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.
	3 № 3 стр.49 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя.
<b>2</b>	1 № 4 стр. 50 2 № 5 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 № 6 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
<b>3</b>	1 № 7 стр.52 2 № 8 стр. 54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3 № 9 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска.
<b>4</b>	1 № 10 стр.54 2 № 11 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	3 № 12 стр. 56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».

## Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр. 57 2 № 14 стр. 58 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	3 № 15 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения.
2	1 № 16 стр.59 2 № 17 стр.60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	3 № 18 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы».
3	1 № 19 стр.61 2 № 20 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 №21 стр.62 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
4	1 № 22 стр.63 2 № 23 стр.64 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	3 № 24 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.

## Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр.65 2 № 26 стр. 66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	3 № 27 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках» (санки при необходимости заменяем).
2	1 № 28 стр.67 2 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 № 30 стр.68 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 №31 стр.69 2 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3 № 33 стр.70 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
4	1 № 34 стр.70 2 № 35 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	3 № 36 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.

## Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр.72 № 2 стр.73 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 3 стр. 73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1 2	№ 4 стр.74 № 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
3	1 2	№ 7 стр.76 № 8 стр. 77 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1 2	№ 10 стр. 78 № 11 стр.79 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

## Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 13 стр.80	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 14 стр. 81 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 15 стр. 82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
2	1	№ 16 стр.82	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.
	2	№ 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1	№ 19 стр.84	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	2	№ 20 стр. 85 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1	№ 22 стр. 86	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

## Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр. 88 № 26 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	3	№ 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 2	№28 стр. 89 №29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 2	№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 2	№ 34 стр. 92 № 35 стр.93 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	3	№ 36 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

## Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.94 2 № 2 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.
	3 № 3 стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1 № 3 стр. 95 2 № 4 стр. 96 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.
	3 № 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
3	1 № 5 стр. 96 2 № 6 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступени.
	3 № 9 стр.77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1 № 7 стр. 97 2 № 8 стр. 98 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и бегу с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.
	3 № 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

## Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 9 стр.98 № 10 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.
	3	№ 15 стр.82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
2	1 2	№ 11 стр. 99 № 12 стр. 100 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	3	№ 18 стр. 84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1 2	№ 13 стр.101 № 14 стр. 101 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
	3	№ 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1 2	№ 15 стр. 102 № 16 стр. 102 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

## Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 17 стр.103 2 № 18 стр.103 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
	3 № 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 № 19 стр.104 №20 2 стр. 104 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.
	3 № 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 №21 стр. 104 2 № 22 стр. 105 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель; в ползании по прямо, с опорой на ладони и колени.
	3 № 33 стр.92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 №23 стр.105 2 №24 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.
	3 № 36 стр.93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№1 Стр. 15 №2 Стр. 17 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед. иперебрасывании мяча.
	3	№3 Стр. 17 На воздухе. Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1 2	№4 Стр. 19 №5 Стр. 20 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	3	№ 6 Стр. 20 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
3	1 2	№ 7 Стр. 21 №8 Стр.23 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
	3	№9 Стр. 24 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4	1 2	№ 10 Стр. 24 № 11 Стр.26 Л.И. Пензулаева	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

## Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 Стр. 28 №14 Стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3	№ 15 Стр. 29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2	1 2	№ 16 Стр.30 №17.Стр.32 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	3	№18 Стр.32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№ 19 Стр. 33 №20 Стр.34 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3	№21 Стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
4	1 2	№22 Стр.35 №23 Стр.37 Л.И. Пензулаева	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на препятствие (высотой 20 см.)
	3	№24, Стр. 37 Л.И. Пензулаева на воздухе	Развивать выносливость в беге до 1,5 мин.;; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»

## Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр.39 2 № 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	3 № 27 стр. 42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
2	1 № 28 стр. 43 2 № 29 стр.44 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3 № 30 стр. 44 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	1 №31 стр.45 2 № 32 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3 № 33 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	1 № 34 стр.47 2 № 35 стр.48 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	3 № 36 стр.48 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

## Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№1 Стр.49 №2 Стр.50 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	3	№3 Стр.51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
2	1 2	№4 Стр.52 №5 Стр.52 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№6 Стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
3	1 2	№7 Стр.54 №8 Стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	3	№9 Стр. 55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
4	1 2	№ 10 Стр.56 №11 Стр.58 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 58 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

## Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 Стр. 59 №14 Стр. 60 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
2	2	№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	3	№18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
3	1 2	№ 19 Стр. 63 №20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	3	№21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
4	1 2	№22 Стр. 65 №23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	№24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

## Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№25 Стр.68	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	2	№ 26 Стр. 69 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
2	1	№28 Стр.70	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	2	№29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1	№31 Стр.71	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	2	№ 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	
	3	№33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
4	1	№ 34 Стр. 73 №35	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
	2	Стр.74 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

## Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 76 № 2 стр.77 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	1 2	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	№ 6 стр.80 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3	1 2	№ 7 стр. 81 №8 стр. 82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	3	№ 9 стр.83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	1 2	№ 10 стр.83 № 11 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	3	№12 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.86 № 14 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	3	№ 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки» Эстафету с большим мячом.
2	1 2	№ 16 стр.88 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3	№ 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	1 2	№ 19 стр.89 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4	1 2	№ 22 стр.91 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3	№ 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

## Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.94	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.
	2	№ 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
2	1	№ 28 стр. 96	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	2	№ 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1	№31 стр.98	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.
	2	№ 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
4	1	№ 34 стр.100	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	2	№35 стр.101 Л.И. Пензулаева	
	3	№36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

## Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№1 стр.102 №2 стр.104 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.
	3	№3 стр.104 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 2	№ 4 стр. 104 № 5 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.
	3	№ 6 стр.106 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2	№7 стр.106 № 8 стр. 107 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.
	3	№ 9 стр. 108 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 2	№ 10 стр. 108 № 11 стр.109 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 стр.110 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

## Июль

Неделя	Непосредственно		Программные задачи
	<b>образовательная деятельность по физическому развитию</b>		
<b>1</b>	1 2	№ 13 стр.110 № 14 стр.111 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.
	3	№ 15 стр. 111 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.
<b>2</b>	1 2	№ 16 стр.113 № 17 стр.114 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 18 стр.114 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить « челночный бег»; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.
<b>3</b>	1 2	№ 19 стр.114 №20 стр.115 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№21 стр. 116 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
<b>4</b>	1 2	№22 стр.116 №23 стр. 117 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№24 стр. 117 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.

## Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№25 стр.118 №26 стр. 118 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.
	3	№27 стр. 119 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
2	1 2	№28 стр.119 №29 стр.120 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	3	№30 стр.120 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.
3	1 2	№31 стр.121 № 32 стр. 121 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.
	3	№33 стр.122 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1 2	№34 стр. 122 №35 стр.123 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 36 стр. 123 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

**Подготовительная группа**

**Сентябрь**

<b>неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 1 стр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
<b>2</b>	1 2	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	3	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
<b>3</b>	1 2	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	3	№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
<b>4</b>	1 2	№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	3	№12. Стр 17. На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

## Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр.19 2 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3 № 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1 № 16 стр. 21 2 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	3 № 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1 № 19 стр. 23 2 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3 №21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1 № 22 стр.26 2 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	3 № 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

## Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.28 № 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.31 № 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3	1 2	№31 стр.33 № 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	3	№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
4	1 2	№ 34 стр. 36 № 35 стр.37 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	3	№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

## Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр.39 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1 2	№ 4 стр.41 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	3	№ 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1 2	№ 7 стр.44 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1 2	№ 10 стр. 46 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

## Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.48 № 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	3	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	1 2	№ 16 стр.51 № 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	3	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	1 2	№ 19 стр.53 № 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	3	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	1 2	№ 22 стр.56 № 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	3	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

## Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 27 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61 Л.И. Пензулаева	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).
	3	№ 30 стр. 61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	1 2	№31 стр.62 № 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 33 стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
4	1 2	№ 34 стр.64 № 35 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 36 стр.65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

## Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр.71 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	1 2	№ 4 стр. 73 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3	№ 6 стр.74 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1 2	№ 7 стр.75 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 2	№ 10 стр.78 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

## Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр. 80 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	3	№ 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1 2	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3	№ 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
	1 2	№ 19 стр. 83 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
3		№ 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	1 2	№ 22 стр.86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

<b>Май</b>		
<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2 № 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	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.
	3 № 27 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
<b>2</b>	1 2 № 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3 № 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
<b>3</b>	1 2 №31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3 № 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
<b>4</b>	1 2 № 34 стр. 94 №35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3 №36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

### 3.1 Обеспечение учебно-методической литературой

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Волошина Л.Н.	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». <i>Приоритет:</i> «Играйте на здоровье». Программа оздоровления дошкольников.	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2007
	<b>Учебно – методический комплекс</b>		
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014
Гаврючина Л.Г.	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.	М.: ТЦ «Сфера»,	2007
Картушина М.Ю.	Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ.	М.: ТЦ «Сфера»,	2008
Картушина М.Ю.	Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ.	М.: ТЦ «Сфера»,	2008
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014
Картушина М.Ю.	Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ.	М.: ТЦ «Сфера»,	2008
Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В.	В стране здоровья программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников для работы с детьми 4-7 лет.	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2011
Т.Е.Харченко	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2006
Т.Е.Харченко	Утренняя гимнастика в детском саду.	М.:МОЗАИКА-	2006
	Упражнения для детей 5-7 лет	СИНТЕЗ	
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для детей 2-7 лет	М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ	2014

## Часть, формируемая участниками образовательного процесса

### 3.2 Приоритетные направления

Материально-техническое сопровождение парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор».

Модуль	Компоненты материально-технической базы	
	Наличие оборудованных помещений и территорий	Спортивный инвентарь
Футбол	Спортивный зал Спортивная площадка	Мяч, ворота
Баскетбол	Спортивный зал Спортивная площадка	Мяч, баскетбольное кольцо
Городки	Спортивный зал Спортивная площадка	Городки, биты

Пронумеровано,  
Подписано,

Закреплено печатью  
66 листов

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад  
комбинированного вида №8  
г. Шебекино»

В.Н. Макарова

