

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Теремок»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
педагогическим советом №1
от 30. 08. 2023 г.



Утверждена
Заведующий МБДОУ
детский сад «Теремок»
И.А. Горбач
Приказ № 75/1-ОД от 01.09.2023 г.

Рабочая программа

Образовательная область: **Физическое развитие**
Вид деятельности: **Физическая культура**
Возрастная группа: **2-7 лет**
Составители: ст.воспитатель **Хлебникова Т.Н.**

2023 г.

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Теремок» Никифоровского муниципального округа (далее – Программа).

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы образования.

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных

особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.5.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

1.5.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

1.5.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.5.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и

другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег 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 о землю 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.

1.5.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
 - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
 - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
 - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
 - ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
 - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
 - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
 - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
 - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут 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; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- - умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.
2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.
3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.
4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного

года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

2. Содержательный раздел.

2.1. Возрастные особенности детей от 1,6 до 7 лет

У ребёнка с 1,6 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребёнка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели

физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

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

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

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

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

2.2. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе раннего возраста для детей 1,6 -3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно- двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

В группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно- гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске;

прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог

показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

2.2.2. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

детей 3-4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление

ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

- Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.2.3. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области

«Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том

числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;

медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.2.4. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

- 1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат,

кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

- Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

- Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

- Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

- Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

- Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться

государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

- Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.2.5. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и

придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед,

удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

- педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты

товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

- Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

- Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

- Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

- Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и - закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.3. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их

физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них

интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

2.5. Объем образовательной нагрузки

| Возраст | Общее количество образовательных ситуаций в год | Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю | Длительность непосредственно образовательной ситуации | Форма организации образовательного процесса |
|---------|---|--|---|---|
| 2-3 г | 108 | 3 | 10 минут | групповая |
| 3-4 | 108 | 3 | 15 минут | групповая |
| 4-5 | 108 | 3 | 20 минут | групповая |
| 5-6 | 108 | 3 | 25 минут | групповая |
| 6-7 | 108 | 3 | 30 минут | групповая |

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение.

| № | Наименование | Количество |
|----|--------------------------------|------------|
| 1 | Коврик, дорожка массажная. | 3 |
| 2 | Обруч большой | 12 |
| 3 | Мяч-фитбол | 3 |
| 4 | Обруч малый | 10 |
| 5 | Шнур короткий | 12 |
| 6 | Кегли (набор) | 3 |
| 7 | Мешочки с грузом малые | 12 |
| 8 | Мешочки с грузом средние | 10 |
| 9 | Мячи резиновые | 10 |
| 10 | Мячи игольчатые | 9 |
| 11 | Палки гимнастические короткие | 13 |
| 12 | Палки гимнастические длинные | 4 |
| 13 | Обруч большой | 12 |
| 14 | Кубик деревянный | 16 |
| 15 | Скакалки | 12 |
| 16 | Комплект мягких модулей (кубы) | 1 (12 шт) |
| 17 | Гимнастическая стенка | 1 |
| 18 | Гимнастическая скамейка | 1 |
| 19 | Гантели | 4 |
| 20 | Канат | 1 |
| 21 | Мат | 2 |
| 22 | Дартс | 2 |
| 23 | Городки | 1 (набор) |
| 24 | Флажки | 16 |
| 25 | Платочки | 16 |
| 26 | Бубен | 2 |
| 27 | Сетка для перебрасывания мяча | 1 |
| 28 | Кольцо для забрасывания мяча | 1 |

1. Музыкальный центр
2. Флеш-карта с фонотекой (пополняется и обновляется)

Методическое обеспечение:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду вторая младшая группа» М., Мозаика – Синтез, 2014г.
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» М., Мозаика – Синтез, 2014г.
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» М., Мозаика – Синтез, 2014г.
5. Э.Я. Степанкова «Сборник подвижных игр» Для занятий с детьми 2-7 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2016

6. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016 г.
7. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» М.: мозаика-Синтез, 2016
8. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» Волгоград: Учитель, 2014
9. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» М., ГНОМ и Д, 2005 г.
10. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» М., ГНОМ и Д, 2006 г.
11. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет». М.: Мозаика- Синтез, 2017
12. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». М.: Мозаика- Синтез, 2017
13. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет». М.: Мозаика- Синтез, 2017
14. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет». М.: Мозаика- Синтез, 2017
15. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет». М.: Мозаика- Синтез, 2017
16. 7. Программа воспитания и обучения детей в ДОУ «От рождения до школы» по ред. Н. Е. Вераксы.
16. . Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа Изд. «Мозаика – Синтез» Москва, 2015г.
17. . Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7лет. Изд. «Мозаика – Синтез» Москва, 2015г.
18. С.И. Теплюк Игры – занятия с детьми на прогулке 2-4 лет
20. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978г.

3.2. Организация двигательного режима

| Формы организации | 2 младшая группа | 2 Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Физкультурная ОД | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Утренняя гимнастика | 4-6 мин | 6-8 мин | 6-8 мин | 8-10мин | 10-12мин |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе | Ежедневно 10 мин | Ежедневно 10 - 15 мин | Ежедневно 15 - 20 мин | Ежедневно 15 - 20 мин | Ежедневно 20 - 25 мин |
| Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя) | Ежедневно 2 раза – 8-10 мин | Ежедневно 2 раза – 15-20 мин | Ежедневно 2 раза – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза – 25-30 мин |
| Инд. раб. По развитию движений на прогулке | 6-10 мин | 8-10мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 4-6 мин | 5-10мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 20-25 мин | 25-30мин |
| Спортивные праздники | | 20 мин/2р/г | 40 мин/2р/г | 60 мин/2р/г | |
| Неделя спорта | | 15-20 мин | 20-25 мин | 20-25 мин | 25-30мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |

3.3 Развернутое планирование занятий по физической культуре

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 2-3 лет

Сентябрь

Сентябрь с 1-й по 2-ю неделю: Адаптационный период.

| неделя | № занятия | Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Используемая лит-ра |
|--------|-----------|------|---|--|-------------------|---|--------------------|--------------------------------|--|
| | | | | | ОРУ | Осн. движения | Игровые упражнения | | |
| | | | | | 1-2 мин | | | | |
| 1 | 1 | | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) | Свободная ходьба за воспитателем застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит вместе с ними) | | 1. Игровое упражнение «По дорожке» | «Лягушка» | Ходьба стайкой за воспитателем | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 73 |
| | 2 | | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) | Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит вместе с ними) | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по дорожке шириной 30-35см. (между двух длинных шнуров) к кукле | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 73 |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--------------------|--|-----------------|--|--|
| | 3 | | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) | Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит вместе с ними) | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по дорожке шириной 30-35см. (между двух длинных шнуров) к кукле | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 73 |
| | 4 | | Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать | Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала | ОРУ с погремушками | 1. Ползание на четвереньках (4-6м.) к собачке - «Пойдём как собачка». Повторить 2-3 раза | «Догоните меня» | Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 74 |
| | 5 | | Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать | Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала | ОРУ с погремушками | 1. Ползание на четвереньках (4-6м.) к собачке - «Пойдём как собачка». Повторить 2-3 раза | «Догоните меня» | Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 74 |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|--------------------|--|--------------------|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | 6 | | Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать | Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала | ОРУ с погремушками | 1. Игровое упражнение «Самолёты» | «Догоните меня» | Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 74 |
| | 7-8 | | Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание. | Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не толкали друг друга и не наталкивались на стулья) | ОРУ на стульчиках | 1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3м., ширина 20-25см.) | «В гости к куклам» | Ходьба за воспитателем вместе с куклами | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.75 |
| | 9 | | Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание | Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не толкали друг друга и не наталкивались на стулья) | ОРУ на стульчиках | 1. Игровое упражнение «Поезд» | «В гости к куклам» | Ходьба за воспитателем вместе с куклами | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.75 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|-------------------|--|-----------------|--------------------------------|--|
| 10 | | Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль. | Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя парал. линиями (30-35см.) | ОРУ без предметов | 1. Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 10-15см.) 2. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза) | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 76 |
| 11 | | Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль. | Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя парал. линиями (30-35см.) | ОРУ без предметов | 1. Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 10-15см.) 2. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза) | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 76 |
| 12 | | Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль. | Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя парал. линиями (30-35см.) | ОРУ без предметов | 1. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза) | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 76 |
| октябрь | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|--|-----------------|---------------------------|--|
| 13 | | Учить детей лазать по гимнастической стенке; развивать чувство равновесия; совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал. | Чередование ходьбы и бега. Построение врассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Лазание по гимнастической стенке любым способом (2-3 раза) | «Догоните мяч» | Обычная ходьба | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.77 |
| 14 | | Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч,упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. | Ходьба в чередовании с бегом | ОРУ с Платочками | 1. Ходьба по доске, с последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места. 2. Прокатывание мяча. | «Бегите ко мне» | Ходьба врассыпную по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.77-78 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|---|--|-------------------|---|---------------------------|----------------|---|
| | 15 | | Учить детей лазать по гимнастической стенке; развивать чувство равновесия; совершенствовать бегопредельном направлении, умение реагировать на сигнал. | Чередование ходьбы и бега. Построение врассыпную. | ОРУ с платочка ми | 1. Лазание по гимнастической стенкелюбым способом (2-3раза) | «Мой весёлый звонкий мяч» | Обычная ходьба | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.77 |
| | 16 | | Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную. | ОРУ с мешочка ми | 1. Бросание мешочка в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. 2. Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку» | «Догоните меня» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 78-79 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|-----------------|--|-----------------|----------------|---|
| | 17 | | <p>Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.</p> | <p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную.</p> | ОРУ с мешочками | <p>1. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 35-40см.) 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Бросание мяча вдаль из-за головы</p> | «Догони мяч» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 79-80 |
| | 18 | | <p>Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.</p> | <p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную.</p> | ОРУ с мешочками | <p>1. Бросание мешочка в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80см. 2. Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку»</p> | «Догоните меня» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 78-79 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|--|---|---------------|---|--------------------|----------------|---|
| | 19 | | Учить прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Бросок мяча на дальность из-за головы. 2. Прыжки в длину с места через веревку. | Солнышко и дождик» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83 |
| | 20 | | Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Бросание и ловля мяча 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Солнышко и дождик» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83-84 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|---|--|---------------|---|----------------------|-----------------------|---|
| | 21 | | Учить прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Бросок мяча на дальность от груди. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | «Кто скорее добежит» | Ходьба парами по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83 |
| | 22 | | Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Бросок мяча на дальность от груди. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Солнышко и дождик» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83 |
| | 23 | | Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия. Глазомер, | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Бросание и ловля мяча 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Солнышко и дождик» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83-84 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------|--|----------------------|--------------------------------|---|--|
| | | | воспитывать выдержку. | | | | | | |
| 24 | | Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Бросок мяча на дальность от груди. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | «Кто скорее добежит» | Ходьба парами по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83 | |
| 25 | | Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную. | ОРУ с мешочком | 1. Метание вдаль правой и левой рукой (2-3 раза каждой) 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 3. Перешагивание через препятствие (поточно 1-2 раза) | «Догоните меня» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 84-85 | |

| | | | | | | | | |
|---------------|----|---|--|-------------|--|-----------------|--|---|
| | 26 | <p>Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление.</p> | <p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг. Ходьба в</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Катание мячей в парах (расстояние 1-1,5м.) 2. Перешагивание через препятствие 3. Ползание по дорожке (между двух длинных веревок)</p> | «Догоните меня» | <p>Малоподвижная игра «Кто тише»</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 85-86</p> |
| ноябрь | | | | | | | | |
| | 27 | <p>Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу</p> | <p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение вокруг</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Метание вдаль правой и левой рукой (2-3 раза каждой) 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 3. Перешагивание через препятствие (поточно 1-2раза)</p> | Пятнашки | <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 84-85</p> |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--------------|---|--------------|-------------------------------|---|
| 28 | | Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. | Чередование ходьбы и бега между стульями | ОРУ на стуле | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (по Зрза каждой) 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно) | «Догони мяч» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 86 |
| 29 | | Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под ленту, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг | ОРУ на стуле | 1. Ползание на четвереньках под рейку, установленную на высоте 40см. 2. Прыжки в длину с места через верёвку (фронтально) | «Догони мяч» | Ходьба со сменой темпа | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 86-87 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|--|---|-------------------|---|--------------------|-------------------------------|--|
| | 30 | | Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг | ОРУ без предметов | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой) 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно) | «Догони Мишку» | Малоподвижная игра «Кто тише» | Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.86 |
| | 31 | | Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по кругу, взявшись за руки | ОРУ без предметов | 1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой(ящик или обруч) 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку | Солнышко и дождик» | Ходьба по залу на носочках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 88 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|-------------------|---|--------------------------|----------------------------|--|
| | 32 | | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. | Ходьба в чередовании с бегом с мешочком в руке. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Катание мяча в воротники с расстояния 0,5- 1м. | Солнышко и дождик» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 89 |
| | 33 | | Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по кругу, взявшись за руки | ОРУ без предметов | 1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (ящик или обруч) 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку | «Пузырь» | Ходьба по залу на носочках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 88 |
| | 34 | | Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, | Ходьба в чередовании с бегом. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки в длину с | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 90 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------|-------------------|--|--------------------------|--------------------------------|---|
| | | развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. | | | места через две верёвки, положенные параллельно. | | | |
| 35 | | Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | Ходьба в чередовании с бегом. | ОРУ без предметов | 1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные на расстоянии 15-20см. | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба по залу со сменой темпа | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.91 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|--|-------------------------------|-------------------|--|--------------|----------------|---|
| | 36 | | Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия | Ходьба в чередовании с бегом. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно. | «Серый волк» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 90 |
| | 37 | | Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. | Ходьба в чередовании с бегом. | ОРУ без предметов | 1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 91-92 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|-------------------|--|---------|--------------------------|---|
| 38 | | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание и ловля мяча. | «Поезд» | Ходьба по залу на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 92-94 |
| 39 | | Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. | Ходьба в чередовании с бегом. | ОРУ без предметов | 1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба по залу на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 91-92 |
| декабрь | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------|--|-----------|--------------------------------|---|
| 40 | | Учить детей бросать на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. | Обычная ходьба. Ходьба между стульчиками | ОРУ на стульях | 1. Метание на дальность мешочков с песком (150г.) правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке | Самолёты» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 94 |
| 41 | | Учить детей лазать по гимнастической лестнице, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание | Ходьба и бег между обручами, разложенными в рассыпную на полу | ОРУ с обручами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 15-20см. 3. Лазание по гимнастической лестнице любым способом. | Самолёты» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 95-96 |
| 42 | | Учить детей бросать на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство | Обычная ходьба. Ходьба между стульчиками | ОРУ с обручами | 1. Метание на дальность мешочков правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке | Самолёты» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 94 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|----------------|---|----------|--------------------------|--|
| | | | равновесия и ориентировку в пространстве. | | | | | | |
| | 43 | | Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную | ОРУ с мешочком | 1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100 см. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. | «Пузырь» | Ходьба на носках по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 96 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-------------------|--|-----------------------|---------------------------------------|---|
| 44 | Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному | ОРУ с мячом | 1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Пузырь» | Ходьба змейкой по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.97 |
| 45 | Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. | Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную | ОРУ с мячом | 1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. | «Куры в огороде» | Ходьба на носках по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.96 |
| 46 | Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, | Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании – «идём в лес», ходьба высоко поднимая ноги. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнёздышках» | Ходьба друг за другом со сменой темпа | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 97-98 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|---|-----------------------|---------------------------------------|---|
| | | ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. | | | | | | |
| 47 | | Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ без предметов | 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Птички в гнёздышках» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 98-99 |
| 48 | | Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. | Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании –«идём в лес», ходьба высоко поднимая ноги | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнёздышках» | Ходьба друг за другом со сменой темпа | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 97-98 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------|---|---------------|--------------------------------------|--|
| 49 | | Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно. | Чередование ходьбы и бега друг за другом со сменой темпа | ОРУ с погремушкой | 1. Катание мяча в воротики(расстояние 80-100см.) 2. Лазание по гимнастической лестнице | «Догони меня» | Ходьба в колонне по одному | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 99-100 |
| 50 | | Закреплять умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно. | Ходьба и бег за Воспитателем широким, свободным шагом | ОРУ с погремушкой | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100см.) | «Догони меня» | Малоподвижная игра «Найди себе пару» | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 99-100 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|----|--|---|--|-------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|---|
| | 51 | | Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно. | Чередование ходьбы и бега друг за другом со сменой темпа | ОРУ с погремушкой | 1. Катание мяча в воротики (расстояние 80-100см.) 2. Лазание по гимнастической лестнице | «Догони меня» | Ходьба в колонне по одному | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 100-101 |
| январь | | | | | | | | | |
| | 52 | | Учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному | ОРУ с кубиками | 1. Прыжки в длину с места на двух ногах (шириной 20-30см.) 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба в колонне. Игра «Кто тише» | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 101-102 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------|--|---------------------------------|--|--|
| 53 | | <p>Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (верёвку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве</p> | <p>Ходьба и бег враспынную</p> | <p>ОРУ с кубиками</p> | <p>1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 2. Прыжки в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамейке</p> | <p>«Воробышки и автомобиль»</p> | <p>Ходьба «змейкой по залу»</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 102-103</p> |
| 54 | | <p>Учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.</p> | <p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному</p> | <p>ОРУ с кубиками</p> | <p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах (шириной 20-30см.) 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> | <p>«Воробышки и автомобиль»</p> | <p>Ходьба в колонне. Игра «Кто тише»</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 101-102</p> |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------|--|-----------------------|-----------------------------------|---|
| 55 | | Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. | Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную | ОРУ с мешочком | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мешочков песком вдаль правой и левой рукой | «Птички в гнёздышках» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 103-104 |
| 56 | | Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь | Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную | ОРУ с мешочком | 1. Метание мешочков песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнёздышках» | Ходьба по кругу, взявшись за руки | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 104-105 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|---|---|----------------|---|-----------------------|--|---|
| | 57 | | <p>Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.</p> | <p>Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную</p> | ОРУ с мешочком | <p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой</p> | «Поровненной дорожке» | Ходьба остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 103-104 |
| | 58 | | <p>Учить детей прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировке в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.</p> | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | ОРУ с обручем | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку</p> | «Жуки» | Малоподвижная игра «Найди, где спрятана кукла» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.105-106 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|----|--|--|---|----------------|---|--------------------------|--|--|
| | 59 | | Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с мячом | 1. Бросок мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь (расстояние 1- 1,5м. 3. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками расстояние (30-35см.) | «Жуки» | Ходьба в колонне по одному на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.107 |
| | 60 | | Учить детей прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировке в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал. | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | ОРУ с мячом | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Жуки» | Малоподвижная игра «Найди, где спрятана кукла» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.105-106 |
| февраль | | | | | | | | | |
| | 61 | | Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать согласовывать движения с движениями | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями | ОРУ с мешочком | 1. Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Катание мяча в воротики на расстоянии | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 108 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|--|---|-------------------|--|-----------------|----------------|---|
| | | | товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание | | | 1-1,5м. (3-4 раза) | | | |
| | 62 | | Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка) | «Кошка и мышки» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 109-110 |
| | 63 | | Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча | «Кошка и мышки» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 110-111 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|-------------------|--|-----------------|----------------------------|---|
| | 64 | | Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребёнка) | «Кошка и мышки» | Ходьба по залу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.109-110 |
| | 65 | | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно | Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную | ОРУ с погремушкой | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по одному | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 111-112 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|----------------|---|-----------------|----------------------------|---|
| | 66 | | играть. Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу | Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную | ОРУ с кубиками | 1. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (верёвку) 2. Катание мяча друг другу (расстояние 1м.) | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по одному | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 112-113 |
| | 67 | | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. | Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную | ОРУ с кубиками | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12см. | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по одному | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 111-112 |

| | | | | | | | | |
|--|-----------|--|---|-------------------|---|---------|--------------------------------|---|
| | 68 | Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному | ОРУ со стульчиком | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. 2. Катание мяча под дугу на расстоянии 1м. | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 113 |
| | 69 | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений. | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному | ОРУ со стульчиком | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2. Прыжки в длину с места | «Поезд» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 114 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--------------------------|---|------------------------|--|--|
| | 70 | | <p>Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.</p> | <p>Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному</p> | <p>ОРУ со стульчиком</p> | <p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. 2. Катание мяча под дугу на расстоянии 1м.</p> | <p>«Поезд»</p> | <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 113</p> |
| | 71 | | <p>Учить детей метать вдаль двумя руками из-за головы и катать мяч в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.</p> | <p>Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному</p> | <p>ОРУ с мячом</p> | <p>1. Метание мяча вдаль из-за головы. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1м.</p> | <p>«Кошка и мышки»</p> | <p>Ходьба обычным шагом и на носках</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 114-115</p> |
| | 72 | | <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с неё, закреплять умение метать вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать</p> | <p>Ходьба и бег между обручами, положенными в разных местах зала</p> | <p>ОРУ с обручем</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. 2. Метание мяча вдаль из-за головы</p> | <p>«Кошка и мышки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба парами</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 115-116</p> |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--|---|---|----------------|--|-----------------|----------------------------------|---|
| | | | преодолению робости, развитию чувства равновесия | | | | | | |
| март | | | | | | | | | |
| | 73 | | Учить детей метать вдаль двумя руками из-за головы и катать мяч в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному | ОРУ с обручем | 1. Метание мяча вдаль из-за головы. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1м. | «Кошка и мышки» | Ходьба обычным шагом и на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 114-115 |
| | 74 | | Учить ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с мешочком | 1. Метать мешочек с песком вдаль правой и левой рукой 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба с остановкой на сигнал | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 116-117 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|---|-------------------------|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| 75 | | <p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках и подлезание под верёвку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувств равновесия и координации движений.</p> | <p>Ходьба и бег «змейкой между стульями</p> | <p>ОРУ на стуле</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Ползание на четвереньках до рейке и подлезание под неё</p> | <p>«Пузырь»</p> | <p>Ходьба по залу под ритмичные хлопки в ладоши</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 117-118</p> | |
| 76 | | <p>Учить ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному</p> | <p>ОРУ на стуле</p> | <p>1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p> | <p>«Куры в огороде»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 116-117</p> | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------|--|--------------------|----------------------------------|---|
| 77 | | Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | ОРУ с флажками | 1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол. 3. Метание вдаль правой и левой рукой | Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 118-119 |
| 78 | | Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу | Бег враспынную. Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ без предметов | 1. Бросание и ловля мяча 2. Ходьба по наклонной доске | Солнышко и дождик» | Ходьба за воспитателем | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 119 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|---|--|-------------------|--|---------------------------|--|---|
| | 79 | | Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную | ОРУ без предметов | 1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол. 3. Метание вдаль правой и левой рукой | «Медведь и пчёлы» | Ходьба обычным шагом и на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 118-119 |
| | 80 | | Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с платочком | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные параллельно на расстоянии 20-25см. | «Мой весёлый звонкий мяч» | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 119-120 |
| | 81 | | Учить прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию | Ходьба и бег врассыпную | ОРУ с погремушкой | 1. Ходьба на четвереньках друг за другом – «кошечки идут» 2. Прыжки с гимнастической скамейки | «Мой весёлый звонкий мяч» | Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.120-121 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------------------|-----------------|--|--------------|---|---|
| | | координации движений, умению сохранять определённое направление при метании предметов. | | | 3. Бросание мешочков спеском в горизонтальную цель правой и левой рукой, на расстоянии 1 м. от обруча | | | |
| 82 | | Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с платочком | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные параллельно на расстоянии 20-25 см | «Серый волк» | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 119-120 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------|---|----------|---|---|
| 83 | | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | Ходьба и бег в колонне по одному со сменой направления | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на конце спрыгнуть с неё. 2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча. | «Пузырь» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 121-122 |
| 84 | | Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, реагировать на сигнал воспитателя. | Ходить по гимнастической скамейке | ОРУ с платочком | 1. Ползание на четвереньках (5-6м.) и подлезание под дугу. 2. Бросание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах | «Пузырь» | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 122-123 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|----|--|--|--|-------------------|--|--------------------------|--------------------------------------|---|
| | 85 | | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | Ходьба и бег в колонне по одному со сменой направления | ОРУ с платочком | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на конце прыгнуть с неё. 2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча. | «Догони мишку» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 121-122 |
| апрель | | | | | | | | | |
| | 86 | | Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. | Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную. | ОРУ с погремушкой | 1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м) | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба по кругу, взяв с себя за руки | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 123-124 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|------------------|---|--------------------------|--|---|
| 87 | | Учить бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному | ОРУ с кубиком | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или ленту. | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба в рассыпную и парами | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 124-125 |
| 88 | | Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. | Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную. | ОРУ с кубиком | 1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м) | «Птички с ленточками» | Ходьба по кругу, взявшись за руки | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 123-124 |
| 89 | | Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению прекращать движения по сигналу. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с платочками | 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на | «Солнышко и дождик» | Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 125-126 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|----------------------------------|------------------|---|----------------------|--|---|--|
| | | | Закреплять умение | | | расстоянии 25-30см. | | | |
| 90 | | Ходьба и бег, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя | Ходьба и бег с лентой в руке | ОРУ с платочками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть 2. Бросание и ловля мяча | «Солнышко и дождик» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.126 | |
| 91 | | Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению прекращать движения по сигналу. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с платочками | 1.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 25-30см | «Кто скорее добежит» | Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 125-126 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------|---|-----------------------|---|---|
| 92 | | Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации | Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках | ОРУ с обручем | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мяча вдаль от груди | «Птички в гнёздышках» | Ходьба в колонне по одному | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 127 |
| 93 | | движений Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. | Ходьба и бег со сменой направления | ОРУ с мешочком | 1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Птички в гнёздышках» | Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 127-128 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|----------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|
| | 94 | | <p>Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание в даль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений</p> | <p>Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках</p> | ОРУ с мешочком | <p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мяча в даль от груди</p> | «Принеси мячик» | Ходьба в колонне по одному | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 127</p> |
| | 95 | | <p>Закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание в даль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и сам-ти, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Метание мяча в даль из-за головы обеими руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p> | «Пузырь» | Ходьба по кругу, взявшись за руки | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 128-129</p> |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------------------|--|---------------------|---|--|
| 96 | | <p>Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.</p> | <p>Ходьба и бег «змейкой» между стульями</p> | <p>ОРУ на стульчиках</p> | <p>1. Метание мешочков с песком вдаль одной рукой 2. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу</p> | <p>«Пузырь»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 129-130</p> |
| 97 | | <p>Закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную</p> | <p>ОРУ на стульчиках</p> | <p>1. Метание мяча вдаль из-за головы обеими руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p> | <p>Игра с мячом</p> | <p>Малоподвижная игра «Кто тише»</p> | <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 128-129</p> |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|--|--|----------------------------------|-------------------|---|---------------------|----------------------------------|--|
| | 98 | | Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с платочком | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр.130-131 |
| май | | | | | | | | | |
| | 99 | | Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации, ориентировке в пространстве. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ без предметов | 1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2. Катание мяча. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. | «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне по одному \\ | С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 131 |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|--|-------------------------------------|-------------------|---|---------------------------|--------------------------------|--|
| | 100 | | Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. | Ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой | «Лягушки» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.130-131 |
| | 101 | | Продолжать учить метать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание | Ходьба и бег со сменой направления. | ОРУ с мячом | 1. Метание мяча вдаль через сетку вверх двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. | «Мой веселый звонкий мяч» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.132 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------|--|---------------------------|--------------------------------|--|
| 102 | | Совершенствовать умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия | Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа | ОРУ с обручем | 1. Ползании на четвереньках по гимнастической скамейке в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. 2. Катание мяча | «Мой весёлый звонкий мяч» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.133 |
| 103 | | Продолжать учить метать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание | Ходьба и бег со сменой направления. | ОРУ с обручем | 1. Метание мяча вдаль через сетку вверх двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.132 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------|---|--------------------------|--|--|
| 104 | | Совершенствовать метание вдаль одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. | Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. | ОРУ с мешочком | 1. Ползании по гимнастической скамейке 2. Катание мяча на двух ногах. | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.133-134 |
| 105 | | Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал | Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках | ОРУ с мячом | 1. Бросание мяча через сетку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с неё. | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба обычным шагом и на носках | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.134-135 |
| 106 | | Совершенствовать метание вдаль одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми | Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. | ОРУ с мячом | 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.133-134 |

| | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|----------------|--|--------------------------|--------------------------------|---|
| 107 - | | Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями | ОРУ на стульях | 1. Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5м. (3-4 раза) | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба с остановкой по сигналу | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 108 |
| 108 | | Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжки в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу | Ходьба и бег в чередовании | ОРУ с мешочком | 1. Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под неё 2. Прыжки в длину с места | «Воробышки и автомобиль» | Малоподвижная игра «Кто тише» | С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 109 |

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 3-4 лет

| № п/п | неделя | Дата | Занятие | Цель | Оборудование | Методич. обеспечение (источник) |
|-------|--------|------|---------|------|--------------|---------------------------------|
|-------|--------|------|---------|------|--------------|---------------------------------|

Сентябрь

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|------------------|--|
| 1-2 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.</p> <p>2 часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см.).</p> <p>3 часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала</p> | <p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в беге с мячом, в прыжках</p> | Шнуры 3,0 м-2 шт | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.23</p> |
| 3 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Пронеси – не урони». Эстафета с мячом.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Веселые зайки». Прыжки «как зайки»</p> <p>3 часть. Игра «Найди свой домик».</p> | | Мячи, обручи | |
| 4-5 | 2 | | <p>Мониторинг</p> <p>1 часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); • Бег по залу игровое занятие «Птички». <p>3 часть. Игровое задание «Найдем птичку»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.</p> | Мячи (большие) | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.24</p> |
| 6 | | | <p>Мониторинг</p> <p>1 часть. Игровое упражнение «Прокати и догони». Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10м).</p> | | Мячи (большие) | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|------------------------------|---|
| | | | <p>2 часть. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра с мячом большого диаметра.</p> <p>3 часть. Игра «Салки».</p> | | | |
| 7-8 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей • Подвижная игра «Кот и воробышки» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками. | Мячи (большие) | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.25 |
| 9 | | | <p>1 часть.Игра «Самолеты»</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу.</p> <p>3 часть. Игра «Поймай комара».</p> | | | |
| 10-11 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание с опорой на ладони и колени; • Подвижная игра «Быстро в домик» <p>3 часть. Игра «Найдем жучка»</p> | Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. | Мячи большие, Шнуры 3,0 м | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.26 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|-----------------------------|--|
| 12 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка – ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах.</p> <p>3 часть. Игра «Найди свой цвет».</p> | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| 13-14 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику» • Подвижная игра «Догони мяч» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Игра с мячом. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p> | <p>Мячи большие, Обручи</p> | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.28</p> |
| 15 | | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5м).</p> <p>3 часть. Игра «Пузырь».</p> | | <p>Бубен, обручи</p> | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|----------------------|--|
| 16-17 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения .</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч; • Прокатывание мяча друг другу в парах; • Бег врассыпную по залу в разных направлениях (игра « Ловкий шофер»). <p>3 часть.Игровое задание « Машины поехали в гараж»</p> | <p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.</p> | <p>Мячи большие,</p> | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.29</p> |
| 18 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение « По мостику». Ходьба по лежащей на земле доске. Свободно балансируя руками.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение « Прокати - поймай». Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3 часть. Игра «Мыши в кладовой».</p> | | | |
| 19-20 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную по залу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • Ползание между предметами. Не задевая их; • Подвижная игра « Зайка серый умывается» <p>3 часть. Игра «Найдем зайку».</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.30</p> |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|
| 21 | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Допрыгай до кубика». Прыжки в прямом направлении до кубика (дистанция 8-10м).</p> <p>3 часть. Игра «Поймай комара» (прыжки).</p> | | | |
| 22-23 | 4 | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу с поворотом.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание под шнур, натянутый на высоте 50см от пола; • Ходьба и бег между предметами (5-6шт., расстояние между предметами 50см); • Подвижная игра «Кот и воробышки». <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»..</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий</p> | <p>Стульчики, Шнур, Кубики(мягкий модуль)</p> | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.31</p> |
| 24 | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков, лежащих на земле. По</p> | | | |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | <p>сигналу остановиться, взять кубик, поднять его над головой.</p> <p>2 часть. Игра « Огуречик, огуречик...»</p> <p>3 часть. Игра «Воробышки и кошка».</p> | | | |
| 25-26 | 5 | | <p>1 часть. Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3м); • прыжки на двух ногах • Подвижная игра « Ловкий шофер» <p>3 часть. Игра «Найдем зайчонка»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Упражнять в ползании.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.33</p> |
| ноябрь | | | | | | |
| 27 | | | <p>1 часть. Игра « Воробышки и автомобиль»</p> <p>2 часть. Игровое упражнение « Перебрось - поймай».</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу.</p> <p>3 часть. Игра «Наседка и цыплята».</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Упражнять в ползании.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.33</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|
| 28-29 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки «Через болото»; • Прокатывание мячей «Точный пас» • Подвижная игра «Мыши в кладовой» <p>3 часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</p> | <p>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. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.34</p> |
| 30 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Пройди - не задень». Ходьба «змейкой» между кубиками (5-6 кубиков, расстояние между кубиками 50см), руки на поясе.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3 часть. Игра «Найди свой цвет».</p> | | | |
| 31-32 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывании мяча между предметами; • Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; | <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.35</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «По ровненькой дорожке» 3 часть. Игра малой подвижности | | | |
| 33 | | | 1 часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную. 2 часть. Игра «Поймай комара» 3 часть. Игра «Кролики». | | | |
| 34-35 | 3 | | 1 часть. Ходьба и бег по кругу. 2 часть Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывании мяча между предметами; • Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • Подвижная игра «По ровненькой дорожке» 3 часть. Игра малой подвижности | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.35 |
| 36 | | | 1 часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную. 2 часть. Игра «Поймай комара» 3 часть. Игра «Кролики». | | | |
| 37-38 | 4 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|--|---|
| | | | <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание (игровое задание «Паучки» • Пупражнять в сохранении равновесия; • Подвижная игра « Поймай комара» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром»</p> | развивая координацию движений; в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур. | | Младшая группа стр.37 |
| 39 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение « Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, переход на бег. Выполнение заданий по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение « Через шнуры». Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 50см).</p> <p>3 часть. Игра «Самолеты».</p> | | | |
| декабрь | | | | | | |
| 40-41 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40см друг от друга • Прыжки на двух ногах (игровое упражнение « Лягушки»); | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.38 |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра « Коршун и птенчики» 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика» | | | |
| 42 | | | 1 часть. Игра « По ровненькой дорожке» 2 часть Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. 3 часть. Игра « Кот и мыши». | | | |
| 43-44 | 2 | | 1 часть Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную. 2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом: Основными видами движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку (мат); • Прокатывание мячей друг другу; • Подвижная игра « Найди свой домик» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.40 |
| 45 | | | 1 часть. Игра « Лошадки». Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе - «как лошадки» 2 часть. Ходьба по снежному валу. 3 часть. Игра «Попади снежком в цель». | | | |
| 46-47 | 3 | | 1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по | | Л.И. Пензулаева Физическая |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|---|
| | | <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см); • Подвижная игра «Лягушки» <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»</p> | сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу | | культура в детском саду. Младшая группа стр.41 |
| 48 | | <p>1 часть. Игра «Снежки» 2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. 3 часть. Игра «Парашютисты».</p> | | | |
| 49-50 | 4 | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2 часть Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по доске с опорой на ладони и колени; • Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом; • Подвижная игра «Птица и птенчики» <p>3 часть. Игра «Найдем волчонка»</p> | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.42 |

| | | | | | |
|---------------|----------|---|---|--|--|
| 51 | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба.</p> <p>2 часть. Катание на санках, со снежной горки.</p> <p>3 часть. Игра «Мы топаем ногами».</p> | | | |
| январь | | | | | |
| | 1 | | Праздничные и выходные дни | | |
| | 2 | | Праздничные и выходные дни | | |
| 52-53 | 3 | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с платочками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками • Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»); • Подвижная игра «Коршун и цыплята» <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?»</p> | <p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.43</p> |
| 54 | | <p>1 часть. Подвижная игра «Заморожу»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игра «Воробышки и кот».</p> | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|
| 55-56 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба по периметру зала и в рассыпную, бег в рассыпную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50см); • Прокатывание мяча между предметами; • Подвижная игра «Птица и птенчики» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнять детей в колонне по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.45</p> |
| 57 | | | <p>1 часть. Игра «Охота на зайцев»</p> <p>2 часть. Ходьба по снежному валу.</p> <p>3 часть. Игра «Салки».</p> | | | |
| 58-59 | 5 | | <p>1 часть. Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу; • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Подвижная игра «Найди свой цвет» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.46</p> |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|--|--|
| 60 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах по снегу.</p> <p>3 часть. Игра «Пастух и стадо».</p> | | | |
| февраль | | | | | | |
| 61-62 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание под дугу, не касаясь руками пола; • Ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • Подвижная игра «Лохматый пес» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий.</p> <p>Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.47</p> |
| 63 | | | <p>1 часть. Игра «Самолеты»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игра «Орел и птенчики».</p> | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|
| 64-65 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см); • Прыжки из обруча в обруч без паузы; • Подвижная игра «Найди свой цвет» <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.50</p> |
| 66 | | | <p>1 часть. Игра «Зайка беленький сидит»</p> <p>2 часть. Ходьба по снежному валу.</p> <p>3 часть. Игра «Догони свою пару».</p> | | | |
| 67-68 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на полусогнутых ногах («Веселые воробышки»); • Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.51</p> |

| | | | | | | |
|--------------|----------|--|---|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра « Воробышки в гнездышках» 3 часть. Игра « Найдем воробышка». | | | |
| 69 | | | 1 часть. Игра « Найди свой цвет» 2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. 3 часть. Игровое упражнение «Силачи». | | | |
| 70-71 | 4 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег враспынную. 2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. Основными видами движений: <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. • Ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • Подвижная игра « Воробышки и кот» 3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом. Развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.52 |
| 72 | | | 1 часть. Игра « Найди свой цвет» 2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. 3 часть. Игровое упражнение «Силачи». | | | |

март

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|
| 73-74 | 1 | | <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем бег.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по дугу, не касаясь руками пола; • Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске) • Подвижная игра «Лягушки» <p>3 часть. Игра «Найдем лягушонка»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную⁴</p> <p>упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнения в равновесии.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.53</p> |
| 75 | | | <p>1 часть. Игра «Пузырь»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой..</p> <p>3 часть. Игра «Берегись, заморожу».</p> | | | |
| 76-77 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шажком»); • Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах («Змейка»); • Подвижная игра «Кролики» | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.54</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|---|
| | | | Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | | | |
| 78 | | | 1часть. Игровое упражнение «Ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному, По сигналу бег врассыпную между предметами; переход на ходьбу, в чередовании 2 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. 3 часть. Игра «Орел и птенчики». | | | |
| 79-80 | 3 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места («Через канавку») • Катание мячей друг другу («Точно в руки») • Подвижная игра «Найди свой цвет» Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в равновесии | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.56 |
| 81 | | | 1часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную. 2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум лежащим на земле | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|---|
| | | | параллельно друг другу доскам парами, держась за руки. 3 часть. Игра «Догони свою пару». | | | |
| 82-83 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча о пол и ловля его руками (игровое упражнение «Брось – поймай»); • Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); • Подвижная игра «Зайка серый умывается» <p>3 часть. Игра «Найдем зайку»</p> | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.57 |
| 84 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Смело шагай, смотри не зевай». Ходьба переменным шагом правой левой ногой (руки на поясе).</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение «как медвежата». Дистанция не более 5 м.</p> <p>3 часть. Игра «По ровненькой дорожке.».</p> | | | |
| 85 | | | 1 часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, или | Развивать координацию движений в ходьбе и беге | | Л.И. Пензулаева Физическая |

| | | | | | |
|---------------|----------|---|---|--|--|
| | | <p>набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками; • Подвижная игра « Автомобили» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>между предметами;</p> <p>повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.</p> | | <p>культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.58</p> |
| апрель | | | | | |
| 86 | 1 | <p>1 часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками; • Подвижная игра « Автомобили» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами;</p> <p>повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.58</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|--|
| 87 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, сохраняя его форму и дистанцию друг от друга. По сигналу поворот и продолжение ходьбы.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур на двух ногах.</p> <p>3 часть. Игра «Пастух и стадо».</p> | | | |
| 88-89 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба вокруг кубиков, бег.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба босиком, приставным шагом, по гимнастической скамейке; • Прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку»); • Подвижная игра «Тишина» <p>3 часть.Игра «Найдем лягушонка»</p> | <p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.60</p> |
| 90 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Быстро возьми». По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять кубик.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Пройди по канату». Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2.5м.</p> <p>3 часть. Игра «Пастух и стадо».</p> | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|
| 91-92 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с косичкой (шнуром)</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги • Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас») • Подвижная игра «По ровненькой дорожке» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.61</p> |
| 93 | | | <p>1 часть. Игра «Самолеты»</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Пройди по мостику». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка педагогом обязательна.</p> <p>3 часть. Игра «Лиса в курятнике».</p> | | | |
| 94-95 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками..</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе между предметами,</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.62</p> |

| | | | | | |
|-------|---|--|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата») • Подвижная игра «Мы топаем ногами» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | | |
| 96 | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Пройди не задень». Ходьба в колонне между кеглями (6-8шт., расстояние между кеглями 0.5м), стараясь не задеть их (руки произвольно).</p> <p>2 часть. Игровое упражнение Веселые Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6м.</p> <p>3 часть. Игра «Бездомный заяц».</p> | | | |
| 97-98 | 5 | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м), не задевая их; • Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»); • Подвижная игра | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках в прямом направлении. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.63 |

| | | | | | | |
|---------------|----------|--|---|--|--|---|
| | | | « Огуречик, огуречик...» 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | | | |
| май | | | | | | |
| 99-100 | 1 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному. 2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см);; • Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см);; • Подвижная игра « Мыши в кладовой» 3 часть. Игра «Где спрятался мышонок» | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.65 |
| 101 | | | 1 часть. Игра «Найди свой цвет». 2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. 3 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|--|
| | | | врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6м. | | | |
| 102 | 2 | | 1 часть. Ходьба, бег в колонне по одному. 2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); • Прокатывание мяча друг другу; • Подвижная игра «Воробышки и кот» 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах. | | Л.И. Пензулаева |
| 104 | | | 1 часть. Игра «Бездомный заяц». 2 часть. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке». Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3м, ширина 30см). Дети выполняют прыжки на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой и наоборот. 3 часть. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах. | | | Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.66 |

| | | | | | | |
|---------|---|--|---|---|--|---|
| 105-106 | 3 | | <p>Мониторинг 1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахая руками, как крылышками, ходьба враспынную. 2 часть Общеразвивающие упражнения на скамейке с флажками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками • Ползание по скамейке • Подвижная игра «Огуречик, огуречик..» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.67</p> |
| 107 | | | <p>Мониторинг 1 часть. Игровое упражнение «Мышки норушки». Лазанье боком под шнур (высота 50см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. 2 часть. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока о землю. 3 часть. Игра «Пастух и стадо».</p> | | | |
| 108 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу семенящим шагом; бег враспынную. 2 часть Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком Основные виды движений:</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Упражнять в</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.68</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> Лазанье на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно). Подвижная игра «Коршун и наседка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному | ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти. | | |
| | | | | | | |

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 4-5 лет

| № п/п | неделя | Дата | Занятие | Цель | Оборудование | Методич. обеспечение (источник) |
|-----------------|--------|------|---|---|------------------|---|
| Сентябрь | | | | | | |
| 1-2 | 1 | | 1 часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2 часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см.). 3 часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в беге с мячом, в прыжках | Шнуры 3,0 м-2 шт | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.23 |
| 3 | | | 1 часть. Игровое упражнение «Пронеси – не урони». Эстафета с мячом. 2 часть. Игровое упражнение «Веселые зайки». Прыжки «как зайки» 3 часть. Игра «Найди свой домик». | | Мячи, обручи | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|----------------|--|
| 4-5 | 2 | | <p>Мониторинг 1 часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. 2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); • Бег по залу игровое занятие «Птички». <p>3 часть. Игровое задание «Найдем птичку»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.</p> | Мячи (большие) | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.24</p> |
| 6 | | | <p>Мониторинг 1 часть. Игровое упражнение «Прокати и догони». Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10м). 2 часть. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра с мячом большого диаметра. 3 часть. Игра «Салки».</p> | | Мячи (большие) | |
| 7-8 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. 2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей • Подвижная игра «Кот и воробышки» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.</p> | Мячи (большие) | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.25</p> |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|----------------------------------|--|
| 9 | | | <p>1 часть.Игра «Самолеты»</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу.</p> <p>3 часть. Игра «Поймай комара».</p> | | | |
| 10-11 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание с опорой на ладони и колени; • Подвижная игра «Быстро в домик» <p>3 часть. Игра «Найдем жучка»</p> | <p>Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.</p> | <p>Мячи большие, Шнуры 3,0 м</p> | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.26</p> |
| 12 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка – ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах.</p> <p>3 часть. Игра «Найди свой цвет».</p> | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| 13-14 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение</p> | <p>Мячи большие, Обручи</p> | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|---------------|---|
| | | | <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику» • Подвижная игра «Догони мяч» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> | <p>приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Игра с мячом. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p> | | Младшая группа стр.28 |
| 15 | | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5м).</p> <p>3 часть. Игра «Пузырь».</p> | | Бубен, обручи | |
| 16-17 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения .</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч; • Прокатывание мяча друг другу в парах; • Бег в рассыпную по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»). <p>3 часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж»</p> | <p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.</p> | Мячи большие, | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.29 |
| 18 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по лежащей на</p> | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|------------------|---|
| | | | <p>земле доске. Свободно балансируя руками.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати - поймай». Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3 часть. Игра «Мыши в кладовой».</p> | | | |
| 19-20 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную по залу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • Ползание между предметами. Не задевая их; • Подвижная игра « Зайка серый умывается» <p>3 часть. Игра «Найдем зайку».</p> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.30 |
| 21 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение « Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение « Допрыгай до кубика». Прыжки в прямом направлении до кубика (дистанция 8-10м).</p> <p>3 часть. Игра «Поймай комара» (прыжки).</p> | | | |
| 22-23 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в</p> | Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в | Стульчики, Шнур, | Л.И. Пензулаева Физическая |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|-----------------------|--|
| | | <p>другую сторону по сигналу; бег по кругу с поворотом.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание под шнур, натянутый на высоте 50см от пола; • Ходьба и бег между предметами (5-6шт., расстояние между предметами 50см); • Подвижная игра «Кот и воробышки». <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»..</p> | <p>другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий</p> | Кубики(мягкий модуль) | культура в детском саду. Младшая группа стр.31 |
| 24 | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков, лежащих на земле. По сигналу остановиться, взять кубик, поднять его над головой.</p> <p>2 часть. Игра «Огуречик, огуречик...»</p> <p>3 часть. Игра «Воробышки и кошка».</p> | | | |
| 25-26 | 5 | <p>1 часть. Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Упражнять в ползании.</p> | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.33 |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3м); • прыжки на двух ногах • Подвижная игра «Ловкий шофер» <p>3 часть. Игра «Найдем зайчонка»</p> | | | |
| ноябрь | | | | | | |
| 27 | | | <p>1 часть. Игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу.</p> <p>3 часть. Игра «Наседка и цыплята».</p> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.33 |
| 28-29 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки «Через болото»; • Прокатывание мячей «Точный пас» • Подвижная игра «Мыши в кладовой» <p>3 часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</p> | 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. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.34 |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|---|
| 30 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Пройди - не задень». Ходьба «змейкой» между кубиками (5-6 кубиков, расстояние между кубиками 50см), руки на поясе.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3 часть. Игра «Найди свой цвет».</p> | | | |
| 31-32 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывании мяча между предметами; • Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • Подвижная игра « По ровненькой дорожке» <p>3 часть. Игра малой подвижности</p> | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.35 |
| 33 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение « Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игра « Поймай комара»</p> <p>3 часть. Игра «Кролики».</p> | | | |
| 34-35 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывании мяча между предметами; • Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • Подвижная игра «По ровненькой дорожке» <p>3часть. Игра малой подвижности</p> | ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | | Младшая группа стр.35 |
| 36 | | | <p>1часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игра «Поймай комара»</p> <p>3 часть. Игра «Кролики».</p> | | | |
| 37-38 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание (игровое задание «Паучки») • Пуупражнять в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Поймай комара» <p>3часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром»</p> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.37 |
| 39 | | | <p>1часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, переход на бег.</p> | | | |

| | | | | | | |
|----------------|----------|--|---|--|--|--|
| | | | <p>Выполнение заданий по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение « Через шнуры». Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 50см).</p> <p>3 часть. Игра «Самолеты».</p> | | | |
| декабрь | | | | | | |
| 40-41 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40см друг от друга • Прыжки на двух ногах (игровое упражнение « Лягушки»); • Подвижная игра « Коршун и птенчики» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Упражнять в ползании.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.38</p> |
| 42 | | | <p>1 часть. Игра «По ровненькой дорожке»</p> <p>2 часть Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игра « Кот и мыши».</p> | | | |
| 43-44 | 2 | | <p>1 часть Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая</p> |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|
| | | <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом: Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку (мат); • Прокатывание мячей друг другу; • Подвижная игра « Найди свой домик» | <p>заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.</p> | | <p>культура в детском саду. Младшая группа стр.40</p> |
| 45 | | <p>1 часть. Игра « Лошадки». Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе - «как лошадки» 2 часть. Ходьба по снежному валу. 3 часть. Игра «Попади снежком в цель».</p> | | | |
| 46-47 | 3 | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. 2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание « Не упусти!»); • Ползание под дугу « Проползи – не задень» (высота 50см); • Подвижная игра «Лягушки» <p>3 часть. Игра малой подвижности « Найдем лягушонка»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.41</p> |

| | | | | | | |
|---------------|----------|--|---|---|--|---|
| 48 | | | <p>1 часть. Игра « Снежки»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игра « Парашютисты».</p> | | | |
| 49-50 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по доске с опорой на ладони и колени; • Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом; • Подвижная игра «Птица и птенчики» <p>3 часть. Игра «Найдем волчонка»</p> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.42 |
| 51 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение « Ровный круг».</p> <p>Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба.</p> <p>2 часть. Катание на санках, со снежной горки.</p> <p>3 часть. Игра «Мы топаем ногами».</p> | | | |
| январь | | | | | | |
| | 1 | | Праздничные и выходные дни | | | |
| | 2 | | Праздничные и выходные дни | | | |
| 52-53 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | Повторить ходьбу с выполнением задания; | | Л.И. Пензулаева Физическая |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|--|---|
| | | <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с платочками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками • Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»); • Подвижная игра « Коршун и цыплята» <p>3 часть. Игра малой подвижности « Найдем цыпленка?»»</p> | упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | | культура в детском саду. Младшая группа стр.43 |
| 54 | | <p>1 часть. Подвижная игра «Заморожу» 2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. 3 часть. Игра «Воробышки и кот».</p> | | | |
| 55-56 | 4 | <p>1 часть. Ходьба по периметру зала и в рассыпную, бег в рассыпную. 2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50см); • Прокатывание мяча между предметами; • Подвижная игра « Птица и птенчики» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | Упражнять детей в колонне по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.45 |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|--|---|
| 57 | | | <p>1 часть. Игра «Охота на зайцев» 2 часть. Ходьба по снежному валу. 3 часть. Игра «Салки».</p> | | | |
| 58-59 | 5 | | <p>1 часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. 2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу; • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Подвижная игра «Найди свой цвет» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.46 |
| 60 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании. 2 часть. Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах по снегу. 3 часть. Игра «Пастух и стадо».</p> | | | |
| февраль | | | | | | |
| 61-62 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному в обе стороны.</p> | Повторить ходьбу с выполнением заданий. | | Л.И. Пензулаева Физическая |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|
| | | <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание под дугу, не касаясь руками пола; • Ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • Подвижная игра «Лохматый пес» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | | <p>культура в детском саду. Младшая группа стр.47</p> |
| 63 | | <p>1 часть. Игра «Самолеты»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игра «Орел и птенчики».</p> | | | |
| 64-65 | 2 | <p>1 часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см); • Прыжки из обруча в обруч без паузы; • Подвижная игра «Найди свой цвет» <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.50</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|--|
| 66 | | | <p>1 часть. Игра «Зайка беленький сидит»</p> <p>2 часть. Ходьба по снежному валу.</p> <p>3 часть. Игра «Догони свою пару».</p> | | | |
| 67-68 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с малым обручем. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на полусогнутых ногах («Веселые воробышки»); • Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; • Подвижная игра «Воробышки в гнездышках» <p>3 часть. Игра «Найдем воробышка».</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.51</p> |
| 69 | | | <p>1 часть. Игра «Найди свой цвет»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игровое упражнение «Силачи».</p> | | | |
| 70-71 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег враспынную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом. Развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.52</p> |

| | | | | | |
|-------------|---|---|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. • Ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • Подвижная игра «Воробышки и кот» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> | <p>глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> | | |
| 72 | | <p>1 часть. Игра «Найди свой цвет»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3 часть. Игровое упражнение «Силачи».</p> | | | |
| март | | | | | |
| 73-74 | 1 | <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем бег.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по дугу, не касаясь руками пола; • Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске) • Подвижная игра «Лягушки» <p>3 часть. Игра «Найдем лягушонка»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную</p> <p>4 упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнения в равновесии.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.53</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|--|
| 75 | | | <p>1 часть. Игра « Пузырь»</p> <p>2 часть. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой..</p> <p>3 часть. Игра «Берегись, заморожу».</p> | | | |
| 76-77 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шажком»); • Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах («Змейка»); • Подвижная игра « Кролики» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Младшая группа стр.54</p> |
| 78 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение « Ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному, По сигналу бег врассыпную между предметами; переход на ходьбу, в чередовании</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.</p> <p>3 часть. Игра « Орел и птенчики».</p> | | | |
| 79-80 | 3 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать</p> | | <p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места («Через канавку») • Катание мячей друг другу («Точно в руки») • Подвижная игра «Найди свой цвет» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в равновесии</p> | | <p>Младшая группа стр.56</p> |
| 81 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум лежащим на земле параллельно друг другу доскам парами, держась за руки.</p> <p>3 часть. Игра «Догони свою пару».</p> | | | |
| 82-83 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча о пол и ловля его руками (игровое упражнение «Брось – поймай»); • Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); | <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.57</p> |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Зайка серый умывается» 3 часть. Игра «Найдем зайку» | | | |
| 84 | | | 1 часть. Игровое упражнение «Смело шагай, смотри не зевай». Ходьба переменным шагом правой левой ногой (руки на поясе). 2 часть. Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение «как медвежата». Дистанция не более 5 м. 3 часть. Игра «По ровненькой дорожке.». | | | |
| 85 | | | 1 часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала 2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основными видами движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками; • Подвижная игра «Автомобили» 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.58 |
| апрель | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|
| 86 | 1 | | <p>1 часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками; • Подвижная игра « Автомобили» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.58</p> |
| 87 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, сохраняя его форму и дистанцию друг от друга. По сигналу поворот и продолжение ходьбы.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение « Через ручеек». Прыжки через шнур на двух ногах.</p> <p>3 часть. Игра « Пастух и стадо».</p> | | | |
| 88-89 | 2 | | <p>1 часть. Ходьба вокруг кубиков, бег.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба босиком, приставным шагом, по гимнастической скамейке; | <p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.60</p> |

| | | | | | | |
|--------------|----------|--|---|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку»); • Подвижная игра «Тишина» Зчасть. Игра «Найдем лягушонка» | | | |
| 90 | | | 1часть. Игровое упражнение «Быстро возьми». По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять кубик. 2 часть. Игровое упражнение «Пройди по канату». Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2.5м. 3 часть. Игра «Пастух и стадо». | | | |
| 91-92 | 3 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. 2 часть Общеразвивающие упражнения с косичкой (шнуром) Основныe виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги • Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас») • Подвижная игра «По ровненькой дорожке» Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.61 |
| 93 | | | 1часть. Игра «Самолеты» | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|---|
| | | | <p>2 часть. Игровое упражнение «Пройди по мостику». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейке, не прыгая. Страховка педагогом обязательна.</p> <p>3 часть. Игра «Лиса в курятнике».</p> | | | |
| 94-95 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками..</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками • Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата») • Подвижная игра «Мы топаем ногами» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.62 |
| 96 | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Пройди не задень». Ходьба в колонне между кеглями (6-8шт., расстояние между кеглями 0.5м), стараясь не задеть их (руки произвольно).</p> <p>2 часть. Игровое упражнение Веселые Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу</p> | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|--|---|---|--|---|
| | | | - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6м. 3 часть. Игра «Бездомный заяц». | | | |
| 97-98 | 5 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. 2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м), не задевая их; • Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»); • Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках в прямом направлении. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.63 |
| май | | | | | | |
| 99-100 | 1 | | 1 часть. Ходьба в колонне по одному. 2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см);; • Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см);; • Подвижная игра | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.65 |

| | | | | | | |
|------------|----------|--|---|--|--|---|
| | | | « Мыши в кладовой» 3 часть. Игра «Где спрятался мышонок» | | | |
| 101 | | | 1 часть. Игра «Найди свой цвет». 2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. 3 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6м. | | | |
| 102 | | | 1 часть. Ходьба, бег в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе | | Л.И. Пензулаева |
| | 2 | | 2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); • Прокатывание мяча друг другу; • Подвижная игра «Воробышки и кот» 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах. | | Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.66 |

| | | | | | | |
|---------|---|--|---|---|--|--|
| 104 | | | <p>1 часть. Игра «Бездомный заяц».</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке». Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3м, ширина 30см). Дети выполняют прыжки на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой и наоборот.</p> <p>3 часть. Игровое упражнение «Перебрось - поймай».</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах.</p> | | | |
| 105-106 | 3 | | <p>Мониторинг</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на скамейке с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками • Ползание по скамейке • Подвижная игра « Огуречик, огуречик..» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.</p> | | <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.67</p> |
| 107 | | | <p>Мониторинг</p> | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|--|---|
| | | | <p>1 часть. Игровое упражнение «Мышки норушки». Лазанье боком под шнур (высота 50см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока о землю.</p> <p>3 часть. Игра «Пастух и стадо».</p> | | | |
| 108 | 4 | | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу семенящим шагом; бег враспынную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно). • Подвижная игра «Коршун и насекомая» <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному</p> | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти. | | Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.68 |
| | | | | | | |

Комплексно-тематическое планирование физических занятий для детей 5-6 лет

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

| неделя | месяц | № занятия | Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Используемая лит-ра |
|--------|----------|-----------|------|---|--|-------------------|---|--------------------|---|--|
| | | | | | | ОРУ | Осн. движения | Игровые упражнения | | |
| | | | | | | 1-2 мин | 6-8 мин | | | |
| 1 | сентябрь | 1 | | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному, по сигналу ходьба, бег в рассыпную; перестроение в колонну по два в движении. | ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс (3-4 раза) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола (2-3 раза) 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (Расстояние 2м.), бросая мяч двумя руками снизу. | «Мышеловка» | Игра малой подвижностью и «У кого мяч?» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.15 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------|--|-------------------------------|--|---|
| | | 2 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.</p> | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному, по сигналу ходьба, бег в рассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (дистанция 4м.) между предметами, положенными вдоль зала, на расстоянии 4см., один от другого (змейкой). 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.</p> | <p>«Мышеловка»</p> | <p>Игра малой подвижностью и «У кого мяч?»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.16</p> |
| | | 3 | <p>* Упражнять в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках</p> | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну»</p> | | <p>Игровые упражнения: «Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»</p> | <p>«Ловишки с ленточками»</p> | <p>Игра малой подвижностью и «У кого мяч?»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.17</p> |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|-------------|---|----------|--|---|
| 2 | 4 | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета» 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты</p> | «Фигуры» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.19</p> |
| | 5 | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета» 2. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами</p> | «Фигуры» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.20</p> |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|-------------------|--|---------------------|---|---|
| | | 6 | * | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p> | <p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определённому сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> | ОРУ без предметов | <p>Игровые упражнения: «Передай мяч» «Не задень»</p> | «Мы весёлые ребята» | <p>Игра малой подвижност и «Найди и промолчи»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.21</p> |
|--|--|---|---|--|--|-------------------|--|---------------------|---|---|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------------------|---|----------|----------------------------|---|
| 3 | | 7 | <p>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 устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин.), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> | ОРУ без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 2. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, с хлопком в ладоши. | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.21</p> |
|---|--|---|--|---|-------------------|---|----------|----------------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|---|
| | | 8 | <p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительно стью до 1мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне поодному за воспитателем (до 1мин.), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками из-за головы. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие - ходьба по канату боком риставным шагом с мешочком на голове.</p> | <p>«Удочка»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.23</p> |
|--|--|---|--|--|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|-------------------|---|---------------------|--|---|
| | | 9 | * | Повторить бег, продолжительно стью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 мин.; переход на обычную ходьбу | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Не попадись» «Мяч о стенку» | «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному между предметами | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.24 |
| 4 | | 10 | | 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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По сигналу ходьба в медленном темпе, перекатом с пятки на носок, обычным шагом, семенящим шагом – чередуя с обычной ходьбой | ОРУ с палкой | 1. Пролезание в обруч боком (5-6 раз) 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие (бруски или кубики) 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (3-4м., 2-3 раза) | «Мы весёлые ребята» | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.24 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|-------------------|--|---------------------|---|--|
| | | 11 | 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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По сигналу ходьба в медленном темпе, перекатом с пятки на носок, обычным шагом, семенящим шагом – чередуя с обычной ходьбой | ОРУ с палкой | 1.Пролезание в обруч боком. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | «Мы весёлые ребята» | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.26 |
| | | 12 | * Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительность ю до 1мин. в умеренном темпеходьба врассыпную. | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким» | «Найди свой цвет» | Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между предметами 50 см.) | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.27 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|----|--|--|-------------------|--|----------------|--|--|
| 1 | октябрь | 13 | Упражнять в беге (до 1 мин); в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча | Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 минуты); переход на ходьбу. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (50см, 4-5шт.) 2-3 раза 3. Броски мяча двумя руками друг другу (способ –от груди) | «Перелёт птиц» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.28 |
| | | 14 | Упражнять в беге (до 1 мин); в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча | Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 минуты); переход на ходьбу. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева (2-3 раза) | «Перелёт птиц» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.29 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|-------------------|---|---------------|----------------------------|---|
| | | 15 | * Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1 мин.; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1 мин. В умеренном темпе, переход на ходьбу | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Отбей мяч» «Пас ногой» | «Не Попадись» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.30 |
|--|--|----|--|---|-------------------|---|---------------|----------------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|---|----|--|--|---|--------------------------|---|---|---|---|
| 2 | 16 | | <p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках в высоту; развивать координацию движений при перебрасывании мяча</p> | <p>Построение в шеренгу, по сигналу поворот кругом. Бег с перешагиванием через бруски (70-80см)</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз) 2. Броски мяча двумя руками из-за головы 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | <p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз)</p> | <p>Игра малой подвижностью и «У кого мяч»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.30</p> |
|---|----|--|--|---|--------------------------|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|--|-------------------|--|--|--|--|
| | | 17 | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках в высоту; развивать координацию движений при перебрасывании мяча | Построение в шеренгу, по сигналу поворот кругом. Бег с перешагиванием через бруски (70-80см) | ОРУ без предметов | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз) 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз) | Игра малой подвижностью и «У кого мяч» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.31 |
| | | 18 | * Упражнять в ходьбе наносках, пятках, беге до 1 мин., разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1 мин, затем ходьба обычная | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Мяч водящему» | «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.32 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|--|-------------------|--|----------|----------------------------|--|
| 3 | 19 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии | Ходьба в медленном темпе, широким шагом. Чередование: ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим | ОРУ с малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (раст. 2м.) 4-5 раз 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.33 |
| | 20 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии | Ходьба в медленном темпе, широким шагом. Чередование: ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим | ОРУ с мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (раст. 2м.) 4-5 раз 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза) | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.34 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|-------------------|---|------------------------|--|--|
| | | 21 | * | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 миню; познакомить с игрой бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, на расстоянии одного шага ребёнка, бег с перешагиванием через предметы | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей мяч» | Эстафета «Будь ловким» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.35 |
| 4 | | 22 | | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках | Ходьба в колонне по одному, по сигналу – поворот кругом. Бег враспынную, ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с обручем | 1.Ползание – пролезание в обруч боком , не касаясь руками пола (Зобруча, 1м. 2-3 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на мат с 3 шагов (4-5 раз) | «Гуси-лебеди» | Игра малой подвижност и «Летает - не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.35 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|---------------|--|-----------------------|--|--|
| | | 23 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках | Ходьба в колонне по одному, по сигналу – поворот кругом. Бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному | ОРУ с обручем | 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше 3. Прыжки на мат (2-3 раза) | «Гуси-лебеди» | Игра малой подвижност и «Летает - не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.37 |
| | | 24 | * Упражнять в медленном беге до 1,5мин.; разучить игру «Посадка картофеля» Посадка картофеля; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники» | Ходьба в колонне по одному, по сигналу – поворот кругом. Бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному | | Игровые упражнения: «Посадка картофеля» «Попади в корзину» | «Ловишки - перебежки» | Игра малой подвижност и «Затейники» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.38 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|--|-------------------|--|----------------------|--|---|
| 5 | 25 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами («змейкой»); обычная ходьба | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд по прямой (3-4м. , 2 раза) 3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, раст 2-2,5м. | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 39 |
| | 26 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег междупредметами («змейкой»); обычная ходьба | ОРУ с малым мячом | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой (2м.) – два прыжка на правой, два на левой ноге попеременно. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из- за головы. | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 40 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------|----|---|---|--|-------------------|---|------------------------|--|--|
| 1 | ноябрь | 27 | * | Упражнять в медленном беге до 1 мин., в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин., ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см.); бег в рассыпную | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» | «Мышеловка» | Игра малой подвижностью и «Угадай по голосу» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 41 |
| | | 28 | | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами | Ходьба в колонне по одному по сигналу изменить направление движения к флажку. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое. | ОРУ без предметов | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (4-5 м.) 2-3 раза 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (2-3 раза) 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (4-5 м.) 2-3 раза | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижностью и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 42 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|--------------------------|--|-------------------------------|--|---|
| | | 29 | <p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами</p> | <p>Ходьба в колонне по одному по сигналу изменить направление движения к флажку. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (раст. 4м.) повторить 2 раза 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой 3. Ведение мяча в ходьбе</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Игра малой подвижностью и по выбору детей</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 43</p> |
|--|--|----|--|---|--------------------------|--|-------------------------------|--|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|-------------------|---|-----------|--|--|
| | | 30 | * | <p>Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы; ходьба враспышную, на сигнал воспитателя «Стоп» – остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Ходьба и бег чередуются.</p> | ОРУ без предметов | <p>Игровые упражнения: «Мяч водящему» «По мостику»</p> | «Ловишки» | <p>Игра малой подвижност и «Затейники»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 44</p> |
| 2 | | 31 | | <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом</p> | <p>Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами.</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Ведения мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (6м.) 2-3 раза 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь руками верхнего обода (3 раза) 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2- 3 раза)</p> | «Удочка» | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 44</p> |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|-----------------------|--|----------------------|--|---|
| 3 | 32 | | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом | Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами. | ОРУ с мячом | 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) 2. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с опорой на предплечья и колени (2-3 раза) 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (2-3 раза) | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 45 |
| | 33 | * | Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин., ходьба врассыпную | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» «Ловишки парами» | «Удочка» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 46 |
| | 34 | | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках | Ходьба, по команде – остановка (изобразить кого-либо) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. | ОРУ на гимн. скамейке | 1. Лазание – подлезание под шнур (40см.) боком, не касаясь руками пола (5-6 раз) 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2-3 раза) 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (5м.) 2-3 раза | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижност и «У кого мяч» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 46 |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--|---|
| 4 | 35 | | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках | Ходьба, по команде – остановка (изобразить кого-либо) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. | ОРУ на гимнастической скамейке | 1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3.Ходьба между предметами на носках. | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижностью и «У кого мяч» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 47 |
| | 36 | * | Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом | Ходьба в колонне по одному, между предметами, поставленными в один ряд, бег с перешагиванием через препятствия | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч о стенку» | «Ловишки - перебежки» «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 47 |
| | 37 | | Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча | Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции | ОРУ с обручем | 1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через бруски (50см.) 2-3 раза 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Ловишки с ленточками» | «Ловишки с ленточками» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.48 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|---------------|---|------------------------|---|--|
| | | 38 | Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча | Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции | ОРУ с обручем | 1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4м.) 3. Переброска мячей друг другу в парах (произвольным способом) | «Ловишки с ленточками» | «Ловишки с ленточками» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.50 |
| | | 39 | * Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность | Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в ускоренном темпе, ходьба и бег в рассыпную. | | Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень» | «Мороз красный нос» | Ходьба в колонне между снежными постройками и за самым ловким Морозом | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.51 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|----|--|---|-----------------------|--|-------------------------------|---|---|
| 1 | декабрь | 40 | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> | <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка. Поворот кругом, бег по кругу</p> | <p>ОРУ с флажками</p> | <p>1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (5м.) 2-3 раза 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Игра малой подвижност и «У кого мяч»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.51</p> |
|---|---------|----|--|---|-----------------------|--|-------------------------------|---|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|--------------------------|---|-------------------------------|--|---|
| | | 41 | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> | <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка. Поворот кругом, бег по кругу</p> | <p>ОРУ с флажками</p> | <p>1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (5м.) 2-3 раза 2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (3-4м.) 2 раза 3. Прокатывание мяча. 2-3 раза</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Игра малой подвижност и «У кого мяч»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.52</p> |
| | | 42 | <p>* Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель, повторить игру «Мороз красный нос»</p> | <p>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками, темп ходьбы и бега задаёт воспитатель (умеренный до 1.5мин)</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>Игровые упражнения: «Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдём по мосточку»</p> | <p>«Мороз красный нос»</p> | <p>Игра малой подвижност и «Найди предмет»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.53</p> |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|---|--------------------------|--|---------------------------|---|---|
| 2 | | 43 | <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> | <p>Ходьба враспынную по команде – остановка и выполнение задания «Сделай фигуру». Бег враспынную.</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1.Перебрасывание мяча (снизу) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2-3 раза 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2-3 раза</p> | <p>«Охотники и зайцы»</p> | <p>Игра малой подвижност и «Летает – не летает»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.53</p> |
|---|--|----|--|---|--------------------------|--|---------------------------|---|---|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|-------------------|--|--------------------|--|--|
| | | 44 | | <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p> | <p>Ходьба враспынную по команде – остановка и выполнение задания «Сделай фигуру». Бег враспынную.</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Перебрасывание мяча двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.54 |
| | | 45 | * | <p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p> | <p>Одна группа отрабатывает скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до50м.) Вторая группа лепитснежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной линии. По сигналу дети меняются.</p> | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Метко в цель» «Смелые воробышки» | «Охотники и зайцы» | Ходьба между кеглями (раст. 50см. друг от друга) в быстром темпе | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.55 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|---|-------------------|---|---------------|----------------------------|--|
| 3 | 46 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу – поворот вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 40см.) | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.55 |
| | 47 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу – поворот вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную | ОРУ без предметов | 1. Лазание до верха гимнастической стенки разнообразным способом, не пропуская реек. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2-3 раза 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 2-3 раза | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.57 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|-------------------|---|---------------------|---|---|
| | | 48 | * | Разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой, развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Забей шайбу» «По дорожке» | «Мы весёлые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе «туристы» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.58 |
| 4 | | 49 | | Упражнять 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. | Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. | ОРУ с кубиком | 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см.) 2-3 раза 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (5м.) 2-3 раза 3. Метание – броски мяча в шеренгах. | «Медведи и пчёлы» | Игра малой подвижностью и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.59 |

| | | | | | | | | | | |
|---|----|----|---|--|-------------------|---|-------------------|---|--|--|
| | | 50 | Упражнять 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. | Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке | ОРУ с кубиком | 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками, спуск шагом. 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние 40см. , дистанция 4м.) 2-3 раза 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах от груди (раст 2,5м.) 10-15 раз | «Медведи и пчелы» | Игра малой подвижностью и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.60 | |
| | | 51 | * Повторить игровые упражнения | Построение в колонну по одному; ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | ОРУ без предметов | Первая подгруппа в парах катают друг друга на санках; вторая подгруппа упражняются в ходьбе гуськом, держа руки за спиной, ходьба между флажками, ходьба по дорожке до 80м. По сигналу дети меняются. Игровое упражнение «Сбей кеглю» | «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.61 | |
| 1 | ян | | Праздничные и выходные дни | | | | | | | |
| 2 | | | Праздничные и выходные дни | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|-------------------------|---|-----------|--|---|
| 3 | 52 | | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку с поворотом кругом. | ОРУ с верёвкой (шнуром) | 1. Прыжки в длину с места. 6-8 раз 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.61 |
| | 53 | | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку с поворотом кругом. | ОРУ с верёвкой (шнуром) | 1. Прыжки в длину с места. 8-10 раз 2. Переползание через гимнастическую скамью, подлезание под дугой в группировке. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.62 |
| | 54 | * | Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Дети парами катаются с горки на санках. | ОРУ без предметов | Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги не задень» | «Совушка» | Игра малой подвижност и «Найдём зайца» | Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.63 |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|------------------------|---|------------------------|---|--|
| 4 | 55 | | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии | Ходьба с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную. | ОРУ на гимна. скамейке | 1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижност и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.63 |
| | 56 | | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | Ходьба с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную. | ОРУ на гимна. скамейке | 1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижност и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.65 |
| | 57 | * | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции. | | Игровые упражнения: «Пробеги - не задень» «Кто дальше бросит» | «Мороз красный нос» | Ходьба «змейкой» между ледяными постройками | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.65 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|---|---------------|---|---------------|----------------------------|--|
| 5 | 58 | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону | ОРУ с обручем | 1. Лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2-3 раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 2-3 раза 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе (раст.6м.) | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.65 |
| | 59 | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, затем в круг; ходьба и бег по кругу споворотом в одну и другую сторону | ОРУ с обручем | 1. Лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз (2 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой(2 раза) 3. Прыжки через шнуры (6-8шт.) на двух ногах без паузы (раст.50см) 2 раза 4. Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.66 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|----------------|-----------|---|--|--|--------------|--|--------------------|--|---|
| | | 60 | * | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу. Повороты направо и налево в движении; | | Игровые упражнения: «По местам» «С горки» | «Хитрая лиса» | Игровые упражнения по желанию детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.67 |
| 1 | февраль | 61 | | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в беге, продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять в ходьбе и | Ходьба, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (до 1 мин.) в умеренном темпе, с изменением направления, ходьба в колонне по одному. | ОРУ с палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза 2. Прыжки через бруски (6-8шт.) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину с расстояния 2м. двумя руками из-за головы. | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.68-70 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|--------------|---|---------------------|---|---|
| | | 62 | | <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в беге, продолжительно стью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> | <p>Ходьба, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (до 1 мин.) в умеренном темпе, с изменением направления, ходьба в колонне по одному.</p> | ОРУ с палкой | <p>1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3-4 раза 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.69 |
| | | 63 | * | <p>Повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p> | Построение | | <p>Игровые упражнения: «Точный пас» «По дорожке»</p> | «Мороз красный нос» | Ходьба в среднем темпе между снежными постройками | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 70 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|--|----------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| 2 | 64 | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю</p> | <p>Перестроение из шеренги в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную с остановкой по сигналу.</p> | <p>ОРУ с большим мячом</p> | <p>1. Прыжки в длину с места (раст 50см) 8-10 раз 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (раст. 6м.) 2-3 раза 3. Лазание – подлезание под дугу (выс. 40см), не касаясь руками пола, в группировке 2-3 раза</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.70</p> |
| | 65 | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.</p> | <p>Перестроение из шеренги в колонну поодному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную с остановкой по сигналу.</p> | <p>ОРУ с большим мячом</p> | <p>1. Прыжки в длину с места (раст 60см.) 8-10 раз 2 -3 раза 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами 2-3 раза</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 71</p> |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|--|---|-----------------|---|--------------|--|---|
| | | 66 | * | Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево | | Игровые упражнения: «Кто дальше» «Кто быстрее» | | Игра малой подвижност и «Найди следы зайцев» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 71 |
| 3 | | 67 | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через неё. | Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейке. | ОРУ на скамейке | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с раст. 2.5м., 2-3 раза 2. Подлезание под палку (шнур) (выс.40см.) 2-3 раза подряд. 3. Перешагивание через шнур (выс.40см.) | «Мышеловк а» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.71-73 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|-----------------|--|-------------|---------------------------------|--|
| | | 68 | | <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через неё.</p> | <p>Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейке.</p> | ОРУ на скамейке | <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 5-6 раз 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» 2-3 раза 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (раст.30см.) 2-3 раза Прыжки на двух ногах через шнуры (раст.50см.)</p> | «Мышеловка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.72 |
| | | 69 | * | <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p> | <p>Перестроение из колонны в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. Ходьба в медленном темпе, затем ускорение, переходящее в бег; изменять направление движений то в одну, то в другую сторону.</p> | | <p>Игровые упражнения: «Точно в круг» «Кто дальше»</p> | «Ловишки» | Ходьба за самым ловким ловишкой | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.73 |

| | | | | | | | | |
|---|----|---|--|-------------------|---|-----------------|----------------------------|--|
| 4 | 70 | <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе при повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления); ходьба и бег врассыпную.</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по 4 рейке;, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2-3 раза 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (6м.) 2-3 раза 4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> | «Гуси - лебеди» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.73 |
|---|----|---|--|-------------------|---|-----------------|----------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|-------------------|---|---------------------|---|---|
| | | 71 | <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе при повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления); ходьба и бег враспынную.</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2 раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 2-3 раза 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дист. 4м.) 4. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой (левой, правой)</p> | «Гуси - лебеди» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.74 |
| | | 72 | * Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий | Перестроение из шеренги в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками- «крыльями» как птицы и т.д.) | | Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись» «По мостику» | «Ловишки-перебежки» | Игра малой подвижностью и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 75 |

| | | | | | | | | | |
|---|------|----|--|---|-------------------|--|----------------------|---|---|
| 1 | март | 73 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления по команде, ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их. | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2-3 раза 2. Прыжки из обруча в обруч. 2-3 раза 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола по середине | «Пожарные на учении» | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.76-79 |
| | | 74 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления по команде, ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их. | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5- 6шт.) 2-3 раза 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол. 10-12 раз | «Пожарные на учении» | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.78 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|---|-------------------|--|-------------------|---|--|
| | | 75 | * | Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | Построение в колонну по одному, непрерывный бег (до 1 мин.) между снежными постройками; переход на ходьбу | | Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» «Проведи не задень» | «Горелки» | Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижностью и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 79 |
| 2 | | 76 | | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании между предметами. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их. | ОРУ без предметов | 1. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30см.) 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 5-6 раз 3. Ползание на четвереньках между предметами | «Медведи и пчелы» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.79 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|--|-------------------|--|-------------------|--|---|
| | | 77 | 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. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | ОРУ без предметов | 1. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30см.) 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (3м.) 4-6 раз 3. Ползание на четвереньках по прямой (5м.) «Кто быстрее» | «Медведи и пчёлы» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.80 |
| | | 78 | * Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в колонну по одному, переход на бег, продолжительность ю до 30 сек., переход на ходьбу 20 сек., переход на бег 40 сек | | Игровые упражнения: «Ловкие ребята» «Кто быстрее» (эстафета с прыжками) | «Карусель» | Игра малой подвижност и по желанию детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 81 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|---|---------------|--|--------|----------------------------|--|
| 3 | 79 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке в равновесии и прыжках. | Ходьба со сменой темпа движения по сигналу (семенящие и широкие шаги); ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (3м.) 2-3 раза | «Стоп» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.81 |
| | 80 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке в равновесии и прыжках | Ходьба со сменой темпа движения по сигналу (семенящие и широкие шаги); ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно поворот кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | «Стоп» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.82 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|---|---|--|---------------|---|--------------------------------------|--|--|
| | | 81 | * | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании, повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному – 10м, переход на бег – 10м. и так повторить 4 раза | | Игровые упражнения: «Канатоходец» «Удочка» | Эстафета с мячом «Быстро передай» | Игра малой подвижност и «Угадай по голосу» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 83 |
| 4 | | 82 | | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии. | Ходьба в колонне по одному по сигналу перестроение в колонну по два; ходьба и бег в рассыпную | ОРУ с обручем | 1. Лазание под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3м.) 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами «змейкой» | «Не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.83 |
| | | 83 | | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии. | Ходьба в колонне по одному по сигналу перестроение в колонну по два; ходьба и бег в рассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель (3м.) 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 2 раза 3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. 2 раза | «Не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.84 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|---|---|---|--------------|---|-------------------|----------------------------|---|
| | | 84 | * | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками | Дети первой Группы выполняют бег в быстром темпе (10м.), затем вторая группа. Упражнение выполняется 2-3 раза | | Игровые упражнения: «Прокати – сбей» «Пробеги – не задень» | «Удочка» | Игра малой подвижност и | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 85 |
| | | 85 | | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (30-40см.), бег в рассыпную | ОРУ с палкой | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски. 2-3 раза 3. Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу. 10-15 раз | «Медведь и пчёлы» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.86 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------|----|---|---|---|--------------|---|------------------|----------------------------|---|
| 1 | апрель | 86 | | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (30-40см.), | ОРУ с палкой | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах (2м), затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 8-10 раз | «Медведь и пчёлы | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 87 |
| | | 87 | * | Упражнять в ходьбе и беге в чередовании Повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом. | Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне поодному в чередовании: 10м. – ходьба, 10м. – бег; повторить несколько раз | | Игровые упражнения: «Ловишки - перебежки» «Передача мяча в колонне» | | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.87 |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|--|--------------------------|---|--|--|---|
| 2 | 88 | | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей | Ходьба и бег между предметами | ОРУ с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой» | Игра малой подвижност и | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.88 |
| | 89 | | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей | Ходьба и бег между предметами | ОРУ с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперёд (8-10м.) 3 раза 2. Прокатывание обручей друг другу (3м.) 3. Пролезание в обруч. | «Стой» | Игра малой подвижност и | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 89 |
| | 90 | * | Упражнять детей в длительном беге, в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 1,5 мин., ходьба враспынную между предметами. | | Игровые упражнения: «Пройди не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай» | Эстафета с прыжками «Кто быстрее до конуса» | Игра малой подвижност и «Кто ушёл?» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 89 |

| | | | | | | | | |
|---|----|---|---|-------------------|---|----------|----------------------------|---|
| 3 | 91 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (раст. 40см. и 70-80см.) | ОРУ с малым мячом | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (2,5м.) одной рукой. 5-6 раз 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 2-3 раза 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.89 |
| | 92 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (раст. 40см. и 70-80см.) | ОРУ с малым мячом | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (3м.) правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 91 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|--|--|-------------------|--|------------|---|---|
| | | 93 | * | Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом | Перестроение из одной шеренги в две, три. Бег с одной стороны зала на другую (дист. 10м.) с ускорением. После 2-3 перебежек ходьба колонной по одному. | | Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч в кругу» | «Карусель» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 91 |
| 4 | | 94 | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Ходьба и бег колонной по одному между предметами. | ОРУ без предметов | 1. Лазания на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвигаясь вперед (8-10м.) 3. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове | «Горелки | Игра малой подвижност и «Угадай чей голосок?» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.91 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|---|---|--|-------------------|---|--------------------|---|---|
| | | 95 | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках | Ходьба и бег колонной по одному между предметами. | ОРУ без предметов | 1. Лазания на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по рейке приставным шагом и спуск вниз. 2 раза 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд (3-4м.) 2-3 раза 3. Ходьба на носках между набивными мячами | «Горелки | Игра малой подвижност и «Угадай чей голосок?» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.93 |
| | | 96 | * | Продолжать учить бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | Ходьба и бег Между предметами; перестроение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (длина 20м.) на скорость до обозначенного места. 2-3 раза | | Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги не задень» | «С кочки на кочку» | Ходьба в колонне по одному, бег «Змейкой» между обручами. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 94 |

| | | | | | | | | |
|---|----|---|--|-------------------|---|------------|----------------------|--|
| 5 | 97 | Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом. | Ходьба по сигналу – поворот кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную. | ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (4м.) до флажка. 2-3 раза 3. Броски мяча о стену с расстояния 2м. одной рукой, ловля мяча двумя руками. | «Мышеловка | Игра «Что изменилось | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.94 |
| | 98 | Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом. | Ходьба по сигналу – поворот кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную | ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2-3 раза 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, дистанция 5м. 2-3 раза | «Мышеловка | Игра «Что изменилось | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.95 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|---|-------------------|--|------------------------|--|---|
| 1 | май | 99 | * | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом | Перестроение из шеренги в колонну; ходьба высоко поднимая бедро, бег всреднем темпе, продолжительность ю до 1мин | | Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей мяч» | «Гуси – лебеди | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 96 |
| | | 100 | | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча | Построение в шеренгу, перестроение в колонну; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную | ОРУ без предметов | 1. Прыжки в длину с разбега 5-6 раз 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 8-10 раз 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 2 раза | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.96 |
| | | 101 | | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча | ОРУ без предметов | 1. Прыжки в длину с разбега.5-6 раз 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния1м.; 5-6 раз 3. Лазание под дугу (обруч) 5-6 раз | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.97 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|---|--|---|-------------|---|----------------------|----------------------------|--|
| | | 102 | * | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом | Переход с ходьбы на бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; ходьба между предметами. | | Игровые упражнения: «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 98 |
| 3 | | 103 | | Упражнять 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. | Ходьба между предметами; ходьба в рассыпную между предметами. | ОРУ с мячом | 1. Броски мяча одной рукой и ловля двумя руками 10-15 раз 2. Лазание - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 5-6 раз 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.98 |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|---|---|---|-------------|---|----------------------|---|--|
| | 104 | | Упражнять 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 | Ходьба между предметами; ходьба в рассыпную между предметами. | ОРУ с мячом | 1. Броски мяча одной рукой и ловля двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком (в парах, потом меняются) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.99 |
| | 105 | * | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. | Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски | | Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Ловкие ребята» | «Мышеловка» | Эстафета с мячом, ходьба колонной по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 100 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|--|--|---------------|--|-----------------|--|---|
| 4 | 106 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык пользования по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде. Игровое упражнение «Быстро в Колонны построились» | ОРУ с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2 раза 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через мячи, разложенные на расстоянии трёх шагов ребёнка 3. Прыжки на двух ногах между кеглей. | «Караси и щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим - щукой | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.100-102 |
| | 107 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык пользования по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде. Игровое упражнение «Быстро в колонны | ОРУ с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2 раза 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (выс. Бруска 10см) 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дист.5м.) 2 раза | «Караси и щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим - щукой | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.101 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--------------------------|---|------------------|---|
| 1 | 1 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза. 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м) по 12–15 раз.</p> | <p>«Ловишки»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.9</p> |
|---|---|--|---|--------------------------|---|------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------|---|--|------------------|--|
| | | 2 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4см). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция 3 м).</p> | | <p>«Ловишки»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.10</p> |
|--|--|---|--|---|--------------------------|---|--|------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------|--|--|--|--|
| | | 3 | * Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая (2–3 раза); ходьба в рассыпную. Ходьба в колонне по одному. | ОРУ без предметов | <i>Игровые упражнения:</i> Ловкие ребята» «Пингвины «Догони свою пару». | | Игра малой подвижност и «Вершки и корешки». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.11 |
|--|--|---|---|---|-------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|-----------------------|---|--------------------------------|--|--|
| 2 | | 4 | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне поодному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны</p> | <p>ОРУ с флажками</p> | <p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.</p> | <p>«Не оставайся на полу».</p> | <p>Игра малой подвижност и «Летает – не летает».</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.11</p> |
|---|--|---|---|--|-----------------------|---|--------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------------|--|-------------------------------|--|---|
| | | 5 | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p> | <p>ОРУ с флажками</p> | <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3–4 раза. 2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу (10–12 раз). 3. Упражнение в ползании – «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Игра малой подвижностью и «Летает – не летает».</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.13</p> |
|--|--|---|---|--|-----------------------|--|-------------------------------|--|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|-------------------|---------------------------------|---|
| | | 6 | * | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч».</p> | <p>«Совушка».</p> | <p>Игра «Великаны и гномы».</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 14</p> |
|--|--|---|---|---|--|---|-------------------|---------------------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|
| 3 | | 7 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.</p> | <p>«Удочка»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.15</p> |
|---|--|---|---|---|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--------------------------|---|------------------|------------------------------------|---|
| | | 8 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <p>1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12–15 раз подряд). Повторить 3–4 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»), Повторить 2–3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).</p> | <p>«Удочка»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 16</p> |
| | | 9 | <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; бег – 20 м; ходьба – 10 м. Ходьба и бег Между предметами (5–6 кубиков, расстояние 0,5 м).</p> | | <p>Игровые упражнения: Быстро передай». «Пройди – не задень».</p> | <p>«Совушка»</p> | <p>Игра «Летает – не летает».</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 16</p> |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|---|---------------|---|---------------|----------------------------|--|
| 4 | | 10 | <p>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.</p> | <p>Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> | ОРУ с палками | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей)</p> | «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.16</p> |
|---|--|----|--|---|---------------|---|---------------|----------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|--|---------------|--|---------------|----------------------------|---|
| | | | <p>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.</p> | <p>Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> | ОРУ с палками | <p>1. Лазанье в обруч, правыми левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5–6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное – спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.</p> | «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.17</p> |
| | | 1 2 | <p>* Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.</p> | | <p><i>Игровые упражнения:</i> Прыжки по кругу». «Проведи мяч». «Круговая лапта».</p> | | Игра «Фигуры» | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 19</p> |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|--|---|-------------------|---|----------------|----------------------------|--|
| 1 | | 1 3 | | <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. (2–3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают на правой ноге, а по другой – на левой (3–4 раза). 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками. (10–12 раз.)</p> | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.20</p> |
|---|--|--------|--|--|---|-------------------|---|----------------|----------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|---|--------------------------|--|-----------------------|-----------------------------------|--|
| | | 1 4 | <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом смешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) (3–4 раза). 3. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах дети ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2–2,5 м.</p> | <p>«Перелет птиц»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.21</p> |
|--|--|--------|--|---|--------------------------|--|-----------------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|---|---------------|---|------------------------|------------|---|
| | | 1 5 | * | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий; перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка 4–5 брусков; высота бруска 6—10 см). | | <i>Игровые упражнения:</i> Перебрось – поймай» «Не попадись». | | «Фигуры» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 22 |
| 2 | | 1 6 | | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4–5 м). | «Не оставайся на полу» | Игра «Эхо» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.22 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|--|---------------|--|------------------------|----------------------------|--|
| | | 1 7 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. | «Не оставайся на полу» | Игра «Эхо» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 24 |
| | | 1 8 | * Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). | | <i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень». | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 24 |

| | | | | | | | | |
|---|----|---|--|-----------------|---|----------|--|---|
| 3 | 19 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе, «как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | ОРУ на скамейке | 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. | «Удочка» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.24 |
| | 20 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе, «как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | ОРУ на скамейке | 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. | «Удочка» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.26 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|--|---|--|---|----------|---|---|
| | | 2 1 | * | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу | | <i>Игровые упражнения:</i> «Успей выбежать» «Мяч водящему». | «Удочка» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовите льная к школе группа стр. 27 |
|--|--|--------|---|--|---|--|---|----------|---|---|

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|--|-------------|---|----------|----------------------------|--|
| 4 | | 2 2 | <p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. Бег врассыпную.</p> | ОРУ с мячом | <p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м; 2 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.. Повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.27</p> |
|---|--|--------|--|--|-------------|---|----------|----------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|--|-------------|---|------------------------|----------------------------|---|
| | | 2 3 | <p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. Бег врассыпную.</p> | ОРУ с мячом | <p>1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).</p> | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.28</p> |
| | | 2 4 | <p>* Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу</p> | | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Лягушки» «Не попадись»</p> | «Ловишки с ленточками» | Игра «Эхо». | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 29</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--------|--|--|-------------------|---|---------------------|----------------------------|---|
| 5 | 2 5 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Догони свою пару». | «Догони свою пару». | Игра «Угадай чей голосок?» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.29 |
| | 2 6 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. | «Догони свою пару». | Игра «Угадай чей голосок?» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.30 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|--|--------------------------|---|--------------|--|--|
| | | 2 7 | * | Закреплять навыходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски | | <i>Игровые упражнения:</i> Мяч о стенку». «Будь ловким». | «Мышеловка». | Игра малой подвижностью и «Затейники». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 32 |
| 1 | | 2 8 | | 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. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). | ОРУ с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). | | Подвижная игра «Фигуры». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.32 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|--|---------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|---|
| | | 2 9 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (наносках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> | <p>ОРУ с короткой скакалкой</p> | <p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах</p> | | <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.33</p> |
| | | 3 0 | <p>* Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы ходьба в колонне по одному</p> | | <p><i>Игровые упражнения:</i> Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень»</p> | <p>«Не оставайся на полу».</p> | <p>Игра «Затейники».</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 34</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---------------|---|----------------|---|---|
| 2 | 3 1 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. | ОРУ с кубиком | 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5–6 шт.; расстояние 1м). 2. Лазанье под дугу (дуги в две линии по 3–4 дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6–8 шт.). Выполняется двумя колоннами. | «Перелет птиц» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.34 |
| | 3 2 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. | ОРУ с кубиком | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м) 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | «Перелет птиц» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.35 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------------|--|---|---|--------------------|-----------------------------------|---|
| | | | <p>3 3</p> | <p>*</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег в рассыпную.</p> | <p><i>Игровые упражнения:</i> Играющие строятся в 3–4 шеренги у исходной черты (шнур). Перед каждой шеренгой на расстоянии 2–2,5 м стоит водящий. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают.</p> | <p>«По местам»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 36</p> |
|--|--|--|----------------|--|---|---|--------------------|-----------------------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|--|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|
| 3 | | 3 4 | <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие</p> | <p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> | <p>«Фигуры»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.34</p> |
|---|--|--------|--|--|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|--|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|
| | | 3 5 | <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> | <p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.</p> | <p>ОРУ без предметов</p> | <p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15– 20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> | <p>«Фигуры»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.36</p> |
|--|--|--------|---|--|--------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|--|---|--|----------------------|-----------------------------------|--|
| | | 3 6 | * | <p>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.</p> | <p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег в рассыпную.</p> | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч» «С кочки на кочку»</p> | <p>«Хитрая лиса»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.38</p> |
|--|--|--------|---|--|---|--|----------------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|---|-------------|--|--|------------------------------|--|
| 4 | | 3 7 | <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием).</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> | <p>Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации</p> | ОРУ в парах | <p>1. Равновесие. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка). Выполняется двумя колоннами (повторить 3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10–12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> | | Подвижная игра «Хитрая лиса» | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.40</p> |
|---|--|--------|--|---|-------------|--|--|------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------|---|---|---|-----------|----------------------------|---|
| | | | 3 9 | <p>* Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p> | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень».. «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 42</p> |
|--|--|--|--------|---|---|---|-----------|----------------------------|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|--|---|--------------|--|---------------------|----------------------------------|---|
| 1 | | 40 | | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> | ОРУ с палкой | <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». (Эстафета повторяется 3–4 раза.) 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза).</p> | «Салки с ленточкой» | Игра малой подвижностью и «Эхо!» | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.42-44</p> |
|---|--|----|--|--|---|--------------|--|---------------------|----------------------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|---|---------------------|---|----------------------------|---|---|
| | | 4 1 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> | <p>ОРУ с палкой</p> | <p>1. Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой попеременно. 2. Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур на высоте 50 см). Выполняется шеренгами попеременно.</p> | <p>«Салки с ленточкой»</p> | <p>Игра малой подвижностью и «Эхо!»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.42-44</p> |
|--|--|--------|--|---|---------------------|---|----------------------------|---|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|--|-------------------|---|--------------------------|----------------------------|---|
| | | 4 2 | * | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» - поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову. На сигнал «Бабочки!» - бег в рассыпную, помахивая руками «как крылышками». | | <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок» (2–3 раза) | «Стой!» | | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.42-44 |
| 2 | | 4 3 | | 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. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега. | ОРУ с малым мячом | 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза). | «Попрыгунчики-воробышки» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.45 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | | | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бегврассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние 1,5 м). Способ выполнения по выбору детей. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами . По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5–6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5–2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем встать в конце колонны. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик</p> | <p>«Попрыгунчики-воробышки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 47</p> |
|--|--|--|--|--|---|--------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|--|-------------------|---|--------------------|--|---|
| | | 4 5 | * | 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу» «Кто быстрее». «Пройди – не урони» | «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 47 |
| 3 | | 4 6 | | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» поворот кругом и продолжить ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. | ОРУ без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. (2–3 раза). | «Хитрая лиса». | Игра малой подвижност и «Эхо». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.47 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|--|-------------------|--|----------------|--------------------------------|--|
| | | 4 7 | <p>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.</p> | <p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» поворот кругом и продолжить ходьбу. Затем при беге снова подается командаи дети выполняют поворот без остановки движения.</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м).</p> | «Хитрая лиса». | Игра малой подвижност и «Эхо». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 49 |
| | | 4 8 | <p>* Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> | | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точный пас» «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи»</p> | «Хитрая лиса». | | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 49 |

| | | | | | | | | |
|---|--------|---|--|--------------|--|---------------|----------------------------|--|
| 4 | 4 9 | <p>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</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> | ОРУ с палкой | <p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м).</p> | «День и ночь» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.49</p> |
| | 5 0 | <p>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</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> | ОРУ с палкой | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Выполняется двумя колоннами. 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p> | «День и ночь» | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.51</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|------------------------------|---|--|--|---------------------|--|---|
| | | | <p>*</p> <p>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».</p> | <p>Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Проскользи – не упади».</p> | <p>«Два Мороза»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 52</p> |
| | | <p>5 1</p> | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--------|--|---|----------------------|---|---------------------------------|--|--|
| 3 | 5 2 | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.</p> | <p>ОРУ с кубиком</p> | <p>1. Прыжки в длину с места(на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча 1 кг). Дистанция 5– 6 м.</p> | | <p>Подвижная игра «Совушка»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.52</p> |
| | 5 3 | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.</p> | <p>ОРУ с кубиком</p> | <p>1. Прыжки в длину с места 2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> | <p>Подвижная игра «Совушка»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.53</p> | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|---|--|---|--|---|--------------|--|---|
| | 5 4 | * | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | Игровое упражнение «Снежная королева». Выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются повсей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» | «Два Мороза» | Ходьба в умеренном темпе между постройкам и. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 54 |
|--|--------|---|--|---|--|---|--------------|--|---|

| | | | | | | | | | |
|---|--------|--|---|---|--------------------------|--|--|--------------------------------|--|
| 4 | 5 5 | | <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур</p> | <p>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. (6–8 шнуров) На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи. Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. | | <p>Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.54</p> |
|---|--------|--|---|---|--------------------------|--|--|--------------------------------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--------|--|---|--------------------------|---|--------------------------------|--|
| | | 5 6 | <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через 3 шнуры попеременно правой и левой ногой. (6–8 шнуров) На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи. Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <p>1. Переброска мячей друг другу (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10–12 раз подряд.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5–6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.</p> | <p>Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа стр.55</p> |
|--|--|--------|--|---|--------------------------|---|--------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|------------------|--|---------------|--|---|
| | 5 7 | * | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. | Из снежков выкладывается дорожка длиной 3–5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Хоккеисты» Катание друг друга на санках. | «Два Мороза». | Ходьба в колонне по одному между снежкам | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 56 |
| 5 | 5 8 | | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | ОРУ со скакалкой | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. | «Паук и мухи» | Игра малой подвижност и по выбору детей | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.57-58 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|---|--|---|------------------|--|---------------|---|---|
| | 5 9 | | <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны</p> | ОРУ со скакалкой | <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6–8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей) без паузы</p> | «Паук и мухи» | Игра малой подвижност и по выбору детей | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.57-58</p> |
| | 6 0 | * | <p>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.</p> | | <p><i>Игровые упражнения:</i> «По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»</p> | | Игра малой подвижност и по выбору детей | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.57-58</p> |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|--|----------------------|--|----------------|-----------------------------------|--|
| 1 | | 6 1 | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительно задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».</p> | <p>ОРУ с обручем</p> | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> | <p>«Ключи»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.59</p> |
|---|--|--------|--|--|----------------------|--|----------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|---|--|----------------------|---|----------------|-----------------------------------|--|
| | | 6 2 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».</p> | <p>ОРУ с обручем</p> | <p>1. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза). 2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза). 3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу водящий передает мяч вправо по кругу.</p> | <p>«Ключи»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.60</p> |
|--|--|----------------|---|--|----------------------|---|----------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|--------------|--|-------------------------|-----------------------------|---|
| | 6 3 | * | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с прыжками. | «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Точная подача» «Попрыгунчики» | | Подвижная игра «Два Мороза | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 61 |
| 2 | 6 4 | | 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба наносках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную. | ОРУ с палкой | 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. | «Не оставайся на земле» | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.61 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|---|---|--------------|--|-------------------------|-----------------------------|---|
| | | 6 5 | 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. | ОРУ с палкой | 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами– 5–6 шт. (2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). | «Не оставайся на земле» | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.62 |
| | | 6 6 | * Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках | Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру», затем переход на ходьбу колонной по одному. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Гонки санок» «Пас на клюшку» | Игра «Затейники» | | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.63 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------|--|---|---|-------------------|--|-----------------------------|----------------------------|--|
| 3 | 6 7 | | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал в бубен ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая – занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; расстояние 2 м от стенки).</p> <p>2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за рук. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м.</p> | «Не попадись» (с прыжками). | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.63</p> |
|---|--------|--|---|---|-------------------|--|-----------------------------|----------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|---|-------------------|---|-----------------------------|----------------------------|---|
| | | 6 8 | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал в бубен ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> | ОРУ без предметов | <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети перебрасывают мяч друг другу разными способами). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p> | «Не попадись» (с прыжками). | Ходьба в колонне по одному | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 65</p> |
|--|--|--------|---|---|-------------------|---|-----------------------------|----------------------------|---|

| | | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|--|---------------------|--|--------------------|--|---|
| | 6 9 | * | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, | «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» дети ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» останавливаются. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Гонка санок» | Игра «Карусель» | | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 65 |
| 4 | 7 0 | | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. | ОРУ с большим мячом | 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. | «Жмурки» | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 65 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|---|---|---|---------------------|---|---|---|--|
| | 7 1 | | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. | ОРУ с большим мячом | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал – садись». | «Жмурки» | Игра малой подвижност и «Угадай, чей голосок?». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная кшколе группа стр.65 |
| | 7 2 | * | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. | Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». | | <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись» | Игра «Белые медведи» «Карусель» «Затейники» | | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная кшколе группа стр. 66 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|--|--------------------------|--|---------|------------------------------|--|
| 1 | | 7 3 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы не упасть со скамейки. Одна группа выполняет упражнение в равновесии, вторая – упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками). 2. Прыжки. Выполняются шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> | «Ключи» | «Ходьба в колонне по одному» | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.72</p> |
|---|--|--------|---|--|--------------------------|--|---------|------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|--|--------------------------|--|----------------|-----------------------------------|--|
| | | 7 4 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние Междупредметами 40 см); ходьба и бег в рассыпную.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p> | <p>1. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до линии финиша. (2–3 раза). 3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p> | <p>«Ключи»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.73</p> |
|--|--|--------|---|--|--------------------------|--|----------------|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|----------------|---|-------------|--|---|
| | 7 5 | * | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | «Бегуны». Дети становятся в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Повторить 3–4 раза | | <i>Игровые упражнения:</i> Игра «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку». | «Совушка» | «Игра малой подвижностью и по желанию детей» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 74 |
| 2 | 7 6 | | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. | ОРУ с флажками | 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 74 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|---|---|---|----------------|--|-------------|----------------------------|--|
| | 7 7 | | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с флажками | 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой (2–3 раза). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза). | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 76 |
| | 7 8 | * | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Игра с бегом «Мы – веселые ребята». Дети стоят за (дистанция 10–15 м). | | <i>Игровые упражнения:</i> Игра «Охотники и утки». | | Игра «Тихо – громко». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 76 |

| | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|--------------|---|----------------|--|---|
| 3 | 7 9 | 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. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприсиде, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную | ОРУ с палкой | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). | «Волк во рву» | Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.76 |
| | 8 0 | 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 | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприсиде, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную | ОРУ с палкой | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. | «Волк во рву». | Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.77 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|--|-------------------|---|-----------|--|---|
| | | 8 1 | * | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Кто скорее до мяча». Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). 3 раза, поочередно. | | <i>Игровые упражнения:</i> Пас ногой» «Ловкие зайчата». | «Горелки» | Игра «Эхо» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 79 |
| 4 | | 8 2 | | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. | ОРУ без предметов | 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). | «Совушка» | Игра малой подвижностью и по выбору детей. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 79 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|--|---|-------------------|---|-----------------------|--|--|
| | | 8 3 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. | ОРУ без предметов | 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед | «Совушка». | Игра малой подвижност и по выбору детей. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.80 |
| | | 8 4 | * Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Игровое упражнение «Салки – перебежки». | | <i>Игровые упражнения:</i> Игровое упражнение «Салки – перебежки». | Удочка» (с прыжками). | Игра «Горелки» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 81 |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|----------------|---|---|-------------------|---|---------------|----------------------------|--|
| | | 8 5 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен взять кубик. Повторить 3–4 раза. | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.81-83 |
| 1 | | 8 6 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен взять кубик. Повторить 3–4 раза. | ОРУ с малым мячом | 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении. 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.81-83 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------|---|--|--|---------------|--|-------------------|---|---|
| | 8 7 | * | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала лицом друг к другу. На сигнал «Беги!» разбегаются. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку» | «Охотники и утки» | Игра малой подвижности «Великаны и гномы» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.81-83 |
| 2 | 8 8 | | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по | ОРУ с обручем | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в нарах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». | «Мышеловка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.83 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|--|--|---------------|--|-------------|----------------------------|--|
| | | 8 9 | | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал – садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. | «Мышеловка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 84 |
| | | 9 0 | * | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу; бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой» «Пингвины» | «Горелки». | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 84 |

| | | | | | | | | |
|---|--------|--|--|-------------------|--|-------------|----------------------------|---|
| 3 | 9 1 | Упражнять детей в ходьбе в колонне поодному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары; ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр 84 |
| | 9 2 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары; ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние 1 м). 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр 86 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------|---|---|--|------------------|--|--|----------------------------|---|
| | 9 3 | * | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии | Ходьба и бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10–15 м). приглашается вторая группа детей. Повторить 2–3 раза. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень» Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч». | Игра малой Подвижност и «Тихо – громко». | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр 87 |
| 4 | 9 4 | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» (3–4 команды по 5–6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. 2–3 раза. | ОРУ на скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние 40 см. | «Салки с ленточкой» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.87 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|---|---|------------------|--|--|--|--|
| | | 9 5 | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» (3–4 команды по 5–6 детей) истановятся в круги. В центре каждого круга кубик своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. 2–3 раза. | ОРУ на скамейках | 1 Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); Повторить 2–3 раза. 2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног – стойка ноги на ширине плеч. 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару». | «Салки с ленточкой» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 88 |
| | | 9 6 | * | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом | Дети идут в колонне по одному. На сигнал «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Кто прыгнул в другую сторону считается упавшим в реку. Ходьба и бег врассыпную. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда-победитель. Повторить 2–3 раза. | «Лягушки в болоте» (с прыжками) «Горелки» | Игра малой подвижности «Великаны и гномы» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 88 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|----------------------|--|------------------|--|--|
| 5 | | 9 7 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную.</p> | <p>ОРУ с обручем</p> | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> | <p>«Совушка»</p> | | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.89</p> |
|---|--|--------|---|---|----------------------|--|------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---|---|----------------------|---|------------------|---|---|
| | | 9 8 | <p>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.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную.</p> | <p>ОРУ с обручем</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой – упражнение с мячом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p> | <p>«Совушка»</p> | <p>Игра малой подвижностью и «Великаны и гномы»</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 90</p> |
|--|--|--------|---|---|----------------------|---|------------------|---|---|

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|--|--|--|--|----------------------|--|---|
| 1 | 9 9 | * | Упражнять в продолжительно м 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. | Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу» «Брось – поймай» | Игра по выбору детей | | |
| 2 | 1 0 0 | | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. | | 1. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу» «Брось – поймай», не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза). | «Горелки» | | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.90-92 |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------|---|--|--|---------------------|--|-------------|--|--|
| | 1 0 1 | | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с большим мячом | 1. Прыжки в длину с разбега. (с 3–4 шагов), энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (5–6 раз). 2. Метание мешочков в вертикальную цель. (расстояние до цели 3–4 м). 3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. | «Горелки» | Игра малой подвижностью и «Летает – не летает» | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.91 |
| | 1 0 2 | * | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег врассыпную. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу» | «Мышеловка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 92 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------|--|--|-------------------|---|-------------------|----------------------------|--|
| 3 | 1 0 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег враспынную. | ОРУ без предметов | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). | «Воробьи и кошка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.92-95 |
| | 1 0 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в | ОРУ без предметов | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек». 3. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. | «Воробьи и кошка» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.94 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|---|--------------|--|------------------|---|---|
| | 1 0 5 | * | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками | Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние 40см); по другой стороне – бег между кубиками (расстояние 50см) – в чередовании (2–3 раза). Ходьба и бег враспынную. | | <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли» | «Горелки» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.94 |
| 4 | 106 | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную. | ОРУ с палкой | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние 40см), поставленными в две линии | Охотники и утки» | Игра малой подвижност и «Летает – не летает». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.95-96 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|---|--|---|--------------|---|--------------------------|---|--|
| | 107 | | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег в рассыпную.</p> | ОРУ с палкой | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи» (2 раза). 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2–3 раза). 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> | Охотники и утки». | Игра малой подвижност и «Летает – не летает». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр. 96 |
| | 108 | * | <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p> | <p>«По местам» Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне</p> | | <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Пас ногой» «Кто выше прыгнет».</p> | «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижност и по выбору детей | |

