

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 15 города Кропоткина  
муниципального образования Кавказский район

**ПРИНЯТО:**

решением Педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказ № 200 от «31»августа2022г.  
и.о. заведующего МБДОУ д/с-к/в №15  
\_\_\_\_\_А.А. Некрасова

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год (74 часа)

**Возрастная категория:** от 2 до 7 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется:** на бюджетной основе

Семеновой Татьяна Владимировна  
Инструктор по физической культуре

Кропоткин, 2022 год

## **Содержание образовательной программы**

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы
- 1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт
- 1.4. Цели и задачи реализации программы
- 1.5. Принципы к формированию Программы
- 1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)
- 1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста
  - 2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2 - 3 лет
  - 2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет
  - 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет
  - 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет
  - 2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет
- 2.2. Промежуточные планируемые результаты
- 2.3. Коррекционная работа.

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Паспорт физкультурного зала
- 3.2. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы
- 3.3. Список литературы

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

### 1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

### 1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

#### **1.4. Цели и задачи реализации программы**

##### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

##### **Задачи программы**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

##### **Конкретизация задач по возрастам:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

##### *2-3 года*

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Учить бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

##### *3-4 года*

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### *4-5 лет*

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

#### *5-6 лет*

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

#### *6-7 лет*

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### *Развитие физических качеств:*

#### *2-3 года*

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

#### *3-4 года*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

#### *4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

#### *5-6 лет*

Учить 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.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*6-7 лет*

Учить 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.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); 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.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта  
(овладение основными движениями):*

*2-3 года*

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

*3-4 года*

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

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

Учить 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.

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

### *5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### *6-7 лет*

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

#### *2-3 года*

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

#### *3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### *4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### 1.5. Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурное – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных

навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (2 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В этом возрасте (2-3 лет) у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от

предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

### **1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## **II. Содержательный раздел**

## **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 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:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
2. развитие умения выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
3. обучение действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;
4. формирование умения менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
5. развитие навыков ползания, лазания;
6. совершенствование разнообразных действий с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
7. развитие умения прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами)

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. формирование у детей желания играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
2. развитие умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения: ходьба, бег, бросание, катание);
3. развитие выразительности движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 мес.), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 метр. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### *4. Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## 2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 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:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

#### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук

вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### *4. Подвижные игры*

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

**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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности 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:

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

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону

(направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание

руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### *4. Подвижные игры*

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

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

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

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

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

**2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 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:

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

### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

## *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

## *5. Подвижные игры*

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

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

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

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

### **2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 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:

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

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

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

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

##### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места

(около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в

сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

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

### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание 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.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

### *5. Подвижные игры*

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

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

## **2.2. Промежуточные планируемые результаты**

*2-3 года:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза- смотреть; уши- слышать; нос-нюхать; язык- пробовать (определять) на вкус; руки- хватать, держать, трогать; ноги -стоять, прыгать, бегать, ходить; голова- думать, запоминать.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- согласовывает свободные движения рук и ног при ходьбе и беге;
- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;
- умеет менять направление и характер движения во время ходьбы и бега;
- сохраняет устойчивое положение тела и правильную осанку.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ползать, лазить;
- выполняет разнообразные действия с мячом (берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает);
- умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- с желанием выполняет физические упражнения на прогулке;
- проявляет стремление играть в подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями;
- умеет передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку как цыплята);
- умеет играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

*3 – 4 года:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*4 – 5 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

*5 – 6 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

*6 – 7 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.3. Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем

разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Количество
1	Стенка гимнастическая	3 пролёта
2	Диск «Здоровья»	1
3	Доска гладкая	1
4	Шнур короткий плетёный	1
5	Шнур плетёный длинный	1
6	Конусы	8
7	Скамейка гимнастическая деревянная длинная	1
8	Флажки цветные	25
9	Модуль дорожка	1
10	Кегли (набор)	1
11	Кольцеброс (набор)	2
12	Кольцо плоское	4
13	Контейнер для хранения мячей передвижной	2
14	Модуль Пещера	1
15	Цветная дорожка	2
16	Лента короткая	28
17	Мат большой	2
18	Зажимы- для обручей	4
19	Мячи большие	28
20	Мячи малые	26
21	Эстафетные палочки	2
22	Мешочек с песком 200гр	10
23	Мешочек с песком 300гр	10
24	Обруч малый	28
25	Обруч большой	2
26	Палка гимнастическая короткая	28
27	Палка гимнастическая длинная	3
28	Скакалка короткая	10
29	Модули цветные	6

### 3.2. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

#### Показатели физической подготовленности детей

##### Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

##### **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время

воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Выносливость.**

**Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

### **Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до

которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

### Ловкость.

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

### Сила.

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

### 3.3. Список литературы

№	Автор	Наименование
1	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы 2019 год
2	С. Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада.-2изд.,испр.и доп.- М.:Мозаика-Синтез,2021.-80с.
3	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет.-М.: Мозаика-Синтез,2021.-112 с.
4	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.- М.: Мозаика-Синтез,2021.-160 с.
5	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: Мозаика-Синтез,2020.-192 с.
6	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: «Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.-2 изд.,испр.и доп.- М.: Мозаика-Синтез,2020.-160 с
7	Утробина К.К.	Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО- М.: Издательство Гном, 2017.-128с.
8	Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.-3 изд.-М.: Мозаика-Синтез,2019.-48с.
9	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет- М.: Мозаика-Синтез, 2019.-144с.

10	Утробина К.К.	Подвижные игры с детьми 5 - 7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО- М.: Издательство Гном, 2017.-152с.
----	---------------	---



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА на 2022-2023 г.**

«Физическая культура в детском саду с детьми 2-3 лет» С.Ю. Федорова

Неделя/ Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Литература (СТР)
			ОРУ	Основные движения	Игровое упражнение (ИУ)		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
<b>И</b> <b>01.09</b>	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тел; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом	С флажками	1. Прыжки на двух ногах на месте; 2. Проползание заданного расстояния; 3. Скатывание мяча с горки	«Идите (бегите) ко мне»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями	Стр. 27-28
		Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом		1. Проползание заданного расстояния до предмета 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками 3. Катание мяча в паре с педагогом	«Идите (бегите) ко мне»		
<b>П</b> <b>06.09</b> <b>08.09</b>	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тел; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом	Со скамейкой	1. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед; 2. Проползание заданного расстояния; 3. Катание мяча руками педагогу	«К мишке в гости»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 28
		Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом		1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед с хлопками 3. Катание шаров двумя руками	«К мишке в гости»		

				друг другу			
<b>Шнеделя</b> <b>13.09</b> <b>15.09</b>	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тел; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег от педагога	С флажками	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой 2. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед с хлопками 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю	«К лисичке в гости»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 29
		Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег от педагога		1. Проползание в воротца 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой ) педагогу	«К мишке в гости»		
<b>IVнеделя</b> <b>20.09</b> <b>22.09</b>	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тел; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом	Со скамейкой	1. Подпрыгивание до ладони педагога, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу	«Собери колечки»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 29-30
		Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом		1. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед 2. Катание мяча двумя и одной рукой в паре с педагогом	«Идите (бегите) ко мне»		
<b>V неделя</b> <b>27.09</b> <b>29.09</b>	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тел; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за педагогом	Со скамейкой	1. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед 2. Катание мяча двумя и одной рукой в паре с педагогом	«Идите (бегите) ко мне»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 30

## ОКТАБРЬ

<b>Iнеделя</b> <b>04.10</b> <b>06.10</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег от педагога	С платочками	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками	«Собери колечки»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 32-33
		Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег от педагога		Подползание под дугу	«Собери пирамидку»		
<b>IIнеделя</b> <b>11.10</b> <b>13.10</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от педагога	Со стульчиками	1. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка 2. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним 3. Подлезание под веревку	«Доползи до игрушки»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 33-34
		Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях		1. Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом	«К мишке в гости»		
<b>IIIнеделя</b> <b>18.10</b> <b>20.10</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег в различных направлениях	С платочками	1. Подпрыгивание до игрушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой 3. Катание мяча среднего размера в паре с педагогом и друг с другом	«Доползи до игрушки»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 34-35

		Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег в различных направлениях		1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед 2. Подползание под скамейку 3. Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой)	«Собери комочки»		
<b>IVнеделя</b> <b>25.10</b> <b>27.10</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег в различных направлениях	Со стульчиками	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами	«Собери пирамидку	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 35-36
		Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег от педагога		1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета, подвешенной выше поднятых рук ребенка	«Собери пирамидку		
<b>Vнеделя</b> <b>25.10</b> <b>27.10</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег в различных направлениях	Со стульчиками	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами	«Собери пирамидку	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 35-36

		Ходьба «стайкой» за педагогом. Бег от педагога		1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета, подвешенной выше поднятых рук ребенка	«Собери пирамидку»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	
<b>Внеделя</b> <b>31.10</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег в различных направлениях	Со стульчиками	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами	«Собери пирамидку»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 35-36

## Н О Я Б Р Ъ

<b>Внеделя</b> <b>03.11</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга	С кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча 3. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним	«Скати с горки»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	Стр. 38-39
		Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга		1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	«Скати и догони»		

<b>Пнеделя</b> <b>08.11</b> <b>10.11</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях	С кубиками	1. Подпрыгивание до игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Подползание под две скамейки, стоящих рядом 3. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками)	«Подпрыгни до ладони»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	Стр. 39-40
		Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях		1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках	«Догони мяч»		
<b>Шнеделя</b> <b>15.11</b> <b>17.11</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях	С кубиками	1. Перепрыгивание через веревку на двух ногах 2. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой	«Проползи под дугой»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 40-41
		Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга		1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под скамейку 3. Прокатывание мячей друг другу и педагогу	«Попрыгай как мячик»		

<b>IV</b> неделя <b>22.11</b> <b>24.11</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга	С кубиками	1. Подпрыгивание до ладони, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами	«Прокти мяч и догони его»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 41-42
		Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях		1.Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Прокатывание мяча одной рукой	«Доползи до игрушки»		

<b>V</b> неделя <b>29.11</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга	С кубиками	1. Подпрыгивание до ладони, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами	«Прокти мяч и догони его»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 41-42
---------------------------------	--	--	------------	---	---------------------------	--	------------

## ДЕКАБРЬ

<b>I</b> неделя <b>01.12</b>	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за педагогом, от педагога	Со скамейкой	1. Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу 2. Проползание в заданном направлении 3. Скатывание мяча с горки	«Пройди по дорожке»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 44-45
		Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за педагогом, от педагога		1. Проползание заданного расстояния до предмета 2. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 3. Скатывание мяча с горки	«Пройди по мостику»		

	укрепление здоровья детей						
<b>II</b> неделя <b>06.12</b> <b>08.12</b>	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоня катящиеся предметы	Со скамейкой	1. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед 2. Перелезание через валик 3. Катание мяча двумя руками педагогу	«Через ручеек»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 45
		Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоня катящиеся предметы		1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед с хлопками 3. Катание мяча двумя руками друг другу	«Лови мяч»		
<b>III</b> неделя <b>13.12</b> <b>15.12</b>	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоня катящиеся предметы	Со скамейкой	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой 2. Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед с хлопками 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и педагогу	«Перелезь через бревно»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 46
		Ходьба в прямом направлении. Бег, догоня катящиеся предметы		1. Проползание в воротца 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком 3. Прокатывание мяча двумя руками воспитателю	«Через ручеек»		
<b>IV</b> неделя <b>20.12</b> <b>22.12</b>	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за педагогом, от педагога	Со скамейкой	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под скамейку 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	«Прокати мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты	Стр. 47

	сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей						
		Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за педагогом, от педагога		1.Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед 2. Катание мяча двумя и одной рукой в паре с педагогом	«Брось мяч»		
<b>Внеделя</b> <b>27.12</b> <b>29.12</b>	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за педагогом, от педагога	Со скамейкой	1 Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед 2. Катание мяча двумя и одной рукой в паре с педагогом	«Брось мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты	Стр. 47

## ЯНВАРЬ

<b>Внеделя</b> <b>10.01</b> <b>14.01</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы	С лентами	1. Перелезание через валик 2. Прыжки в высоту 3. Бросание мяча двумя руками снизу	«Перелезь через бревно»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты	Стр. 49-50
--	--	--	-----------	---	-------------------------	---	------------

		Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за педагогом, от педагога		1. Подползание под дугу 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу	«Пройди по дорожке»		
<b>Пнеделя</b> <b>17.01</b> <b>19.01</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы	Со стульчика ми	1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 2. Бросание мяча двумя руками снизу 3. Подлезание под веревку	«Прокати мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты	Стр. 50-51
		Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях.		1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки	«Лови мяч»		
<b>Шнеделя</b> <b>24.01</b> <b>26.01</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в различных направлениях	С лентами	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки 3. Бросание мяча двумя руками снизу	«Через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты	Стр. 51-52
		Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы		1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед 2. Перелезание через валик 3. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка	«Брось мяч»		

<b>IV неделя</b> <b>24.01</b> <b>26.01</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях.	С лентами	1. Подпрыгивание до ладони педагога, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Подползание под скамейку 3. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка	«Лови мяч»	Спокойная ходьба с дыхательным и упражнениям и в течении 1,5 мин	Стр. 52-53
--	--	--	-----------	---	------------	--	------------

## ФЕВРАЛЬ

<b>I неделя</b> <b>02.02</b>	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями	С кубиками	1. Проползание в два вертикально стоящих обруча 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним	«Скати с горки»	Спокойная ходьба с дыхательным и упражнениям и в течении 1,5 мин	Стр. 55-56
		Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями		1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой	«Скати и догони»		
<b>II неделя</b> <b>07.02</b> <b>09.02</b>	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях	С кубиками	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом 3. Ловля мяча, брошенного педагогом	«Пройди по мостику»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениям и в течении 1,5 мин	Стр. 56-57
		Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных		1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола	«Пройди по дорожке»		

		направлениях		2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками под дугу) 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках			
<b>Шнеделя</b> <b>14.02</b> <b>16.02</b>	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями	С кубиками	1. Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу. На двух ногах 2. Подползание через гимнастическую палку 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой	«Проползи в воротца»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 57-58
		Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях		1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под скамейку 3. Бросание мяча двумя руками снизу			
<b>IVнеделя</b> <b>21.02</b> <b>23.02</b>	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями	С кубиками	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой, между предметами	«Прокати мяч и догони его»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 58-59
		Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями		1. Подползание под веревку 2. Бросание мяча двумя руками снизу			

<b>Внеделя</b> <b>28.02</b>	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями	С кубиками	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой, между предметами	«Прокати мяч и догони его»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 58-59
--------------------------------	--	--	------------	---	----------------------------	--	------------

### МАРТ

<b>Инеделя</b> <b>02.03</b>	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них	С флажками	1. Бросание мяча педагогу 2. Проползание заданного расстояния 3. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу	«Перешагни через палку»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 61-62
		Ходьба, огибая предметы. Бег за педагогом, от педагога		1. Проползание заданного расстояния до предмета 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 3. Катание мяча между предметами	«Мой веселый звонкий мяч»		
<b>Пнеделя</b> <b>07.03</b> <b>09.03</b>	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них	Со скамейкой	1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 2. Перелезание через бревно 3. Бросание мяча двумя руками педагогу	«Перепрыгни и через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 62-63

		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них		1. Перелезание через бревно 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 3. Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении	«Пройди по дорожке»		
<b>Шнеделя</b> <b>14.03</b> <b>16.03</b>	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба, огибая предметы. Бег за педагогом, от педагога	С флажками	1. Влезание на лестницу-стремянку 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 3. Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении	«Курочка-хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 63-64
		Ходьба, огибая предметы Бег между двумя линиями, не наступая на них		1. Перелезание через бревно 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 3. Прокатывание мяча одной рукой педагогу	«Пройди по дорожке»		
<b>IVнеделя</b> <b>21.03</b> <b>23.03</b>	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег за педагогом, от педагога	Со скамейкой	1. Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах 2. Проползание заданного расстояния до ориентира	«Перешагни через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 64
		Ходьба, огибая предметы Бег за педагогом, от педагога		1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 2. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем	«Курочка-хохлатка»		
<b>Vнеделя</b> <b>28.03</b> <b>30.03</b>	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег за педагогом, от педагога	Со скамейкой	1. Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах 2. Проползание заданного расстояния до ориентира	«Перешагни через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями и в течении	Стр. 64

		педагога				1,5 мин	
		Ходьба, огибая предметы Бег за педагогом, от педагога		1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 2. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем	«Курочка-хохлатка»		

## АПРЕЛЬ

<b>Инеделя</b> <b>04.04</b> <b>06.04</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между линиями, не наступая на них  Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога	С платочка ми	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками  1. Подползание под дугу 2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу	«Мишки идут по лесу»  «Мишки идут по лесу»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 67
<b>Инеделя</b> <b>11.04</b> <b>13.04</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога	Со стульчика ми	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Проползание в вертикально стоящий обруч	«Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 68

		Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег между двумя линиями, не наступая на них		1. Прыжки на двух ногах до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки 3. Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом	«Мишки идут по лесу»		
<b>Шнеделя</b> <b>18.04</b> <b>20.04</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога	С платочка ми	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку с захватом стоящей впереди игрушки 3. Катание мяча между предметами	«Попади в воротца»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 69-70
		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег между двумя линиями, не наступая на них		1. Перепрыгивание через две параллельные линии 2. Перелезание через бревно 3. Прокатывание мяча между предметам	«Попади в воротца»		
<b>IVнеделя</b> <b>27.04</b>	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога	Со стульчика ми	1. Перепрыгивание через две параллельные линии 2. Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу, между предметами	«Мишки идут по лесу»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин	Стр. 70

		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег между двумя линиями, не наступая на них		1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Прокатывание мяча в произвольном направлении	«Попади в воротца»		
--	--	--	--	---	--------------------	--	--

## МАЙ

<b>Пнеделя</b> <b>02.05</b> <b>04.05</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег медленный – до 80 м	С кубиками	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Проползание в два вертикально стоящий обруча 3. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 73-74
		Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80 м		1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 2. Влезание на стремянку с помощью взрослого 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	«Мой веселый, звонкий мяч»		
<b>Пнеделя</b> <b>11.05</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег медленный – до 80 м	С кубиками	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Подползание под две скамейки, стоящие рядом 3. Прокатывание двух мячей поочередно между предметами	«Перешагни и через ручеек»	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями и в течении 1,5 мин	Стр. 74

<b>Шнеделя</b> <b>16.05</b> <b>18.05</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег непрерывный -30-40 сек.	С кубиками	1. Перелезание через бревно 2. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении	«Попади в воротца»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 мин	Стр. 75-76
		Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный -30-40 сек.		1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 2. Подползание под скамейку 3. Бросание мяча взрослому	«Мой веселый, звонкий мяч»		
<b>IVнеделя</b> <b>23.05</b> <b>25.05</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег медленный – до 80 м	С кубиками	1 Прыжки через две параллельные линии 2. Влезание на лестницу-стремянку 3. Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой	«Мишки идут по лесу»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 мин	Стр. 76
		Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег непрерывный -30-40 сек.		1. Подползание под гимнастическую палку 2. Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира 3. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами	Мишки идут по лесу»		
<b>Vнеделя</b> <b>30.05</b>	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей	Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см Бег непрерывный – 30-40 секунд	С кубиками	1 Подползание под гимнастическую палку 2. Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира 3. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами	«Мишки идут по лесу»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 мин	Стр. 76

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ на 2022-2023 г.

«Физическая культура в детском саду с детьми 3-4 лет» Л.И. Пензулаева

Неделя/ Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Литература (СТР)
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра (ПИ)		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
<b>I</b> неделя <b>01.09</b>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Игра «Пойдем в гости»	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями «Пойдем по дорожке»	ПИ «Бегите ко мне»	Ходьба стайкой в обход зала	Стр. 24-25
<b>II</b> неделя <b>06.09</b> <b>08.09</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; упражнять в прыжках на двух ногах на месте	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за педагогом. Построение в круг	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах на месте	ПИ «Птички»	ИМП «Найдем птичку»	Стр. 26-27
<b>III</b> неделя <b>13.09</b> <b>15.09</b>	Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному. Игра «Ворона-стрекозы»	С мячом	1. «Прокати и догони» - прокатывание мячей	ПИ «Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 27-28

<p><b>IV</b>неделя <b>20.09</b> <b>22.09</b></p>	<p>Развивать способность ориентироваться в пространстве; умение действовать по сигналу; развивать умение при лазаньи под шнур</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону</p>	<p>С кубиками</p>	<p>1. Ползание с опорой на ладони и колени</p>	<p>ПИ «Быстро в домик»</p>	<p>ИМП «Найдем жучка»</p>	<p>Стр. 29-30</p>
<p><b>V</b> неделя <b>27.09</b> <b>29.09</b></p>	<p>Развивать способность ориентироваться в пространстве; умение действовать по сигналу; развивать умение при лазаньи под шнур</p>	<p>Ходьба и бег по кругу</p>	<p>С кубиками</p>	<p>1. Ползание с опорой на ладони и колени</p>	<p>ПИ «Пузырь»</p>	<p>ИМП «Найдем жучка»</p>	<p>Стр. 29-30</p>

## ОКТЯБРЬ

<b>ОКТЯБРЬ</b>							
<p><b>I</b>неделя <b>04.10</b> <b>06.10</b></p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному и в рассыпную</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. «Пойдем по мостику»- равновесие; 2. Прыжки через шнур</p>	<p>ПИ «Догони мяч»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках</p>	<p>Стр. 31-32</p>
<p><b>II</b>неделя <b>11.10</b> <b>13.10</b></p>	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч; 2. «Прокати мяч»-сидя в обруче, ноги врозь</p>	<p>ПИ «Автомобили»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 32-33</p>

<p><b>III</b>неделя</p> <p><b>18.10</b> <b>20.10</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнении с мячом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. «Быстрый мяч»- прокатывание мячей в прямом направлении; 2. «Проползи-не задень»- ползание между предметами</p>	<p>ПИ «Зайка серый умывается»</p>	<p>ИМП «Найдем зайку»</p>	<p>Стр. 34-35</p>
<p><b>IV</b>неделя</p> <p><b>25.10</b> <b>27.10</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с изменением направления движения по сигналу педагога. Бег по кругу с изменением направления движения. Ходьба и бег проводятся в чередовании</p>	<p>На стульчиках</p>	<p>1.«Крокодильчики»- ползание под шнур; 2. «Побеги- не задень»- равновесие</p>	<p>ПИ «Кот и воробышки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом</p>	<p>Стр. 36-37</p>
<p><b>V</b>неделя</p> <p><b>31.10</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с изменением направления движения по сигналу педагога. Бег по кругу с изменением направления движения. Ходьба и бег проводятся в чередовании</p>	<p>На стульчиках</p>	<p>1.«Крокодильчики»- ползание под шнур; 2. «Побеги- не задень»- равновесие</p>	<p>ПИ «Кот и воробышки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом</p>	<p>Стр. 36-37</p>

## НОЯБРЬ

<p><b>Инеделя</b> <b>03.11</b></p>	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании</p>	<p>С ленточками</p>	<p>1. «Зайки – мягкие лапочки» прыжкис продвижением вперед; 2. «В лес по тропинке»- ходьба по ограниченной опоре</p>	<p>ПИ «Автомобили»</p>	<p>ИМП « Найдем зайченка»</p>	<p>Стр. 38-39</p>
<p><b>Пнеделя</b> <b>08.11</b> <b>10.11</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким,свободным шагом; руки на пояс- «лошадки». Бег, руки в стороны «стрекозы». Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Прыжки через предметы «Через болото» 2. Прокатывание мячей- «Точный пас»</p>	<p>ПИ « Мыши в кладовой»</p>	<p>ИМП «Где спрятался мышонок»</p>	<p>Стр. 40-41</p>
<p><b>Шнеделя</b> <b>15.11</b> <b>17.11</b></p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу педагога; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании</p>	<p>Ходьба по кругу. Бег по кругу</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. «Прокати - не задень»- прокатывание мяча; 2. «Быстрые жучки»- ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (змейкой)</p>	<p>ПИ «По ровненькой дорожке»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному или ИМП по выбору детей</p>	<p>Стр. 42-43</p>
<p><b>IVнеделя</b> <b>22.11</b> <b>24.11</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; упражнять в ползании, развивая координацию движений; формировать чувство равновесия</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании</p>	<p>С флажками</p>	<p>1. Ползание- с опорой на ладони и колени- «Паучки»; 2. Равновесие- ходьба по доске с выполнением задания</p>	<p>ПИ « Поймай комара»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за «комаром»</p>	<p>Стр. 43-44</p>
	<p>Упражнять детей в ходьбе с</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>	<p>С флажками</p>	<p>1. Ползание- с опорой на</p>	<p>ПИ</p>	<p>Ходьба в</p>	<p>Стр.</p>

<b>Внеделя</b> <b>29.11</b>	выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; упражнять в ползании, развивая координацию движений; формировать чувство равновесия	одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании		ладони и колени- «Паучки»; 2. Равновесие- ходьба по доске с выполнением задания	« Поймай комара»	колонне по одному за «комаром»	43-44
--------------------------------	---	--	--	--	------------------	--------------------------------	-------

## ДЕКАБРЬ

<b>Инеделя</b> <b>01.12</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кубиками	1. Равновесие- «Пройди- не задень»- ходьба между предметами 2. Прыжки с продвижением вперед –«Лягушки-попрыгушки»	ПИ «Коршун и птенчики»	ИМП «Найдем птенчика»	Стр. 46-47
<b>Инеделя</b> <b>06.12</b> <b>08.12</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	С мячом	1. Прыжки со скамейки; 2. Прокатывание мячей друг другу	ПИ « Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 47-48
<b>Инеделя</b> <b>13.12</b> <b>15.12</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются	С кубиками	1. Прокатывание мяча между предметами –«Не упусти» 2. Ползание под дугу- «Проползи- не задень»	ПИ «Лягушки-попрыгушки»	ИМП «Найдем лягушонка»	Стр. 49-51
<b>Инеделя</b> <b>20.12</b> <b>22.12</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег	На стульчиках	1. Ползание по доске- «Жучки на бревнышке» 2. Равновесие- «Пройдем по мостику»	ПИ «Птица и птенчики»	ИМП «Найдем птенчика»	Стр. 51-52

	при ходьбе по доске						
<b>Внеделя</b> <b>27.12</b> <b>29.12</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег	На стульчиках	1. Ползание по доске- «Жучки на бревнышке» 2. Равновесие- «Пройдем по мостику»	ПИ «Птица и птенчики»	ИМП «Найдем птенчика	Стр. 51-52

## ЯНВАРЬ

<b>Инеделя</b> <b>10.01</b> <b>12.01</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании	С платочком	1. Равновесие- «Пройди – не упади»- ходьба по доске 2. Прыжки из обруча в обруч-« Из ямки в ямку»	ПИ «Коршун и цыплята»	ИМП «Найдем цыпленка	Стр. 53-54
<b>Инеделя</b> <b>17.01</b> <b>19.01</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Ходьба и бег врассыпную	С обручем	1.Прыжки между предметами –«Зайки-прыгуны» 2. Прокатывание мяча между предметами	ПИ «Птица и птенчики»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 55-56
<b>Инеделя</b> <b>24.01</b> <b>26.01</b>	Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Ходьба и бег вокруг кубиков. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	С кубиком	1. Прокатывание мяча друг другу- «Прокати- поймай»	ПИ «Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 57-58

<b>IVнеделя</b> <b>31.01</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному в обе стороны.	Без предметов	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической доске.	ПИ «Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 59-61
---------------------------------	---	--	---------------	---	----------------------	----------------------------	---------------

## ФЕВРАЛЬ

<b>Iнеделя</b> <b>02.02</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу	С кольцом	1. Равновесие-«Перешагни-не наступи» 2. Прыжки из обруча в обруч- «С пенька на пенек»	ПИ «Найди свой цвет»	ИМП по выбору детей	Стр. 62-63
<b>IIнеделя</b> <b>07.02</b> <b>09.02</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	С малым обручем	1. Прыжки с гимнастической скамейки-«Веселые воробышки» 2. Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро»	ПИ «Воробышки в гнездышках»	ИМП «Найдем воробышка»	Стр. 63-64
<b>IIIнеделя</b> <b>14.02</b> <b>16.02</b>	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную	С мячом	1. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы 2. Подлезание под шнур в группировке	ПИ «Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 65-66

<b>IVнеделя</b>  <b>21.02</b> <b>23.02</b>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться при лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную чередуются	Без предметов	1. Проползание под дугу; 2. Равновесие- ходьба по доске с выполнением задания	ПИ «Лягушки-попрыгушки»	ИМП «Найдем лягушонка»	Стр. 67-68
<b>Vнеделя</b>  <b>28.02</b>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться при лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную чередуются	Без предметов	1. Проползание под дугу; 2. Равновесие- ходьба по доске с выполнением задания	ПИ «Лягушки-попрыгушки»	ИМП «Найдем лягушонка»	Стр. 67-68

### МАРТ

<b>Iнеделя</b>  <b>02.03</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Ходьба по кругу, бег по кругу	С кубиком	1. Прыжки на двух ногах змейкой 2. Равновесие- «Ровным шагом»- ходьба по гимнастической доске приставным шагом	ПИ «Кролики»	Ходьба в колонне по одному	Стр 69-70
------------------------------------	---	-------------------------------	-----------	---	-----------------	----------------------------	--------------

<b>Пнеделя</b> <b>07.03</b> <b>09.03</b>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; учить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Без предметов	1. Прыжки через препятствие- «Через канавку» 2. Прокатывание мячей друг другу- «Точно в руки»	ПИ «Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	Стр 71-72
<b>Шнеделя</b> <b>14.03</b> <b>16.03</b>	Развивать умение действовать по сигналу педагога. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	С мячом	1. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками «Брось- поймай» 2. Ползание по гимнастической скамейке «Муравьишки»	ПИ «Серый зайка умывается»	ИМП «Найдем зайку»	Стр. 73-74
<b>IVнеделя</b> <b>21.03</b> <b>23.03</b>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Без предметов	1. Ползание на четвереньках «Медвежата» 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке	ПИ «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Стр 75-76
<b>IVнеделя</b> <b>28.03</b> <b>30.03</b>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	Ходьба и бег между предметами	Без предметов	1. Ползание на четвереньках «Медвежата» 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке	ПИ «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Стр 75-76

	повышенной опоре						
--	------------------	--	--	--	--	--	--

## АПРЕЛЬ

<b>I</b> неделя <b>04.04</b> <b>06.04</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег вокруг кубиков	На скамейке с кубиками	1. Равновесие- ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах «В канавку»	ПИ «Тишина»	ИМП «Найдем лягушонка»	Стр. 77-78
<b>II</b> неделя <b>11.04</b> <b>13.04</b>	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Жуки»	С косичкой	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу «Точный пас»	ПИ «По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному	Стр 79-80
<b>III</b> неделя <b>18.04</b> <b>20.04</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Ходьба в колонне по одному.	Без предметов	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни	ПИ «Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному	Стр 81-82
<b>IV</b> неделя <b>27.04</b>	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; повторить	Ходьба в колонне по одному, бег с подскоком.	С обручем	1. Ползание с опорой на ладони и колени между предметами- «Проползи- не	ПИ «Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному	Стр 82-83

	ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнения в ходьбе и беге чередуются		задень» 2. Равновесие- «По мостику»- ходьба колонной по одному по гимнастической скамейке			
--	---	---------------------------------------	--	--	--	--	--

## МАЙ

<b>I</b> неделя <b>02.05</b> <b>04.05</b>	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	С кольцом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах через шнуры	ПИ «Мыши в кладовой»	ИМП «Где спрятался мышонок»	Стр. 84-85
<b>II</b> неделя <b>11.05</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	С мячом	1. Прыжки с высоты «Парашютисты» 2. Прокатывание мяча друг другу	ПИ «Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному ИМП	Стр. 86-87
<b>III</b> неделя <b>16.05</b> <b>18.05</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются	С флажками	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке	ПИ «Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному	Стр 87-88
<b>IV</b> неделя <b>23.05</b> <b>25.05</b>	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога; в лазаньи по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу	Без предметов	1. Лазанье по наклонной лесенке 2. Равновесие- ходьба по гимнастической доске	ПИ «Коршун и цыплята»	Ходьба в колонне по одному	Стр 89-90

<p><b>Внеделя</b> <b>30.05</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога; в лазаньи по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег враспынную по всему залу</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Лазанье по наклонной лесенке 2. Равновесие- ходьба по гимнастической доске</p>	<p>ПИ «Коршун и цыплята»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр 89-90</p>
--	--	---	----------------------	--	------------------------------	-----------------------------------	----------------------

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

на 2022-2023 г.

«Физическая культура в детском саду с детьми 6-7 лет» Л.И. Пензулаева

Неделя/ Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи тельная часть	Лите рату ра (СТР)
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра (ПИ)		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
<b>Инеделя</b> <b>01.09</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии- ходьба и бег между двумя линиями; 2. Прыжки- подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании	ПИ «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой	Стр. 19-20
<b>Инеделя</b> <b>06.09</b> <b>08.09</b>	Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки на месте на двух ногах-«Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу.	ПИ «Самолеты»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 23-24
<b>Инеделя</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча,	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	С мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками; 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	ПИ «Огуречик , огуречик»	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 27-28

<b>13.09</b> <b>15.09</b>	лазанье под шнур.	Перестроение в круг.				Ходьба на носках, с различными положениям и рук	
<b>IVнеделя</b> <b>20.09</b> <b>22.09</b>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.	С малыми обруча ми	1. Лазанье под шнур; 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	ПИ « У медведя во бору»	ИМП « Где постучали?»	Стр. 31-32
<b>Vнеделя</b> <b>27.09</b> <b>29.09</b>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.	С малыми обруча ми	1. Лазанье под шнур; 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	ПИ « У медведя во бору»	ИМП « Воробышки и кот?»	Стр. 31-32

## ОКТАБРЬ

<b>Iнеделя</b> <b>04.10</b> <b>06.10</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании ( перепрыгивании), бега	С косич кой (с коротким шнуром)	1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки двух ног, продвигаясь вперед до предмета.	ПИ «Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ»	Стр. 35-36
	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы	Построение в шеренгу.	Без	1. Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух	ПИ	Ходьба в	Стр.

<p><b>Пнеделя</b></p> <p><b>11.10</b> <b>13.10</b></p>	<p>и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p>	<p>предметов</p>	<p>ногах; 2. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>«Автомобили</p>	<p>колонне по одному</p>	<p>38-39</p>
<p><b>Шнеделя</b></p> <p><b>18.10</b> <b>20.10</b></p>	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении; 2.Лазанье под шнур;</p>	<p>ПИ «У медведя во бору»</p>	<p>ИМП «Угадай, где спрятано?»</p>	<p>Стр. 41-42</p>
<p><b>IVнеделя</b></p> <p><b>25.10</b> <b>27.10</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>С кеглей</p>	<p>1. Подлезание под дугу; 2. Равновесие –ходьба по доске; 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами</p>	<p>ПИ « Кот и мыши»</p>	<p>Игра « Угадай, кто позвал?»</p>	<p>Стр. 45-46</p>
<p><b>Vнеделя</b></p> <p><b>31.10</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>С кеглей</p>	<p>1. Подлезание под дугу; 2. Равновесие –ходьба по доске; 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами</p>	<p>ПИ « Кот и мыши»</p>	<p>Игра « Угадай, кто позвал?»</p>	<p>Стр. 45-46</p>

## НОЯБРЬ

<p><b>I</b>неделя <b>03.11</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками. Построение между кубиками.</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками; 2. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики</p>	<p>ПИ «Салки»</p>	<p>ИМП «Найди и промолчи»</p>	<p>Стр. 49-50</p>
<p><b>II</b>неделя <b>08.11</b> <b>10.11</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, как «мышки», переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров); 2. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>ПИ «Самолеты»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 52-53</p>
<p><b>III</b>неделя <b>15.11</b> <b>17.11</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, бег врассыпную</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>ПИ «Лиса и куры»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 55-56</p>
<p><b>IV</b>неделя <b>22.11</b> <b>24.11</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога, в ползании на животе по гимнастической скамейке; развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>С флажками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>ПИ «Цветные автомобили</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 58-59</p>

<b>IVнеделя</b> <b>29.11</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога, в ползании на животе по гимнастической скамейке; развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	ПИ «Цветные автомобили	Ходьба в колонне по одному	Стр. 58-59
---------------------------------	---	---	------------	---	------------------------	----------------------------	---------------

## ДЕКАБРЬ

<b>Iнеделя</b> <b>01.12</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Построение в колонну по одному	С платочком	1. Равновесие- ходьба по шнуру; 2. Прыжки через 4-5 брусков	ПИ «Лиса и куры»	ИМП «Найдем цыпленка»»	Стр. 62-63
<b>IIнеделя</b> <b>06.12</b> <b>08.12</b>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу	С мячом	1. Прыжки со скамейки; 2. Прокатывание мяча между предметами	ПИ « У медведя во бору»	ИМП по выбору педагога	Стр. 65-66
<b>IIIнеделя</b> <b>13.12</b> <b>15.12</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу педагога остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу; 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	ПИ «Зайцы и волк»	ИМП «Где спрятался зайка»	Стр. 69-70
<b>IVнеделя</b>	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и	Ходьба в колонне по одному; ходьба и	С кубика	1. Ползание по гимнастической доске на	ПИ «Птички и кошка»	Ходьба в	Стр.

<b>20.12</b> <b>22.12</b>	беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	бег врассыпную, по сигналу педагога остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	ми	животе; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом		колонне по одному	72-73
<b>Внеделя</b> <b>27.12</b> <b>29.12</b>	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу педагога остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	С кубиками	1. Ползание по гимнастической доске на животе; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	ПИ «Птички и кошки»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 72-73

## ЯНВАРЬ

<b>Инеделя</b> <b>10.01</b> <b>12.01</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	С обручем	1. Равновесие – ходьба по канату; 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната	ПИ «Кролики»	ИМП «Найдем воробышка»	Стр. 76-77
<b>Инеделя</b> <b>17.01</b> <b>19.01</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	С мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки; 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	ПИ «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 79-80
<b>Инеделя</b> <b>24.01</b> <b>26.01</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием	С косичкой	1. Отбивание мяча о пол; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	ПИ «Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала	Стр. 81-83

	упражнениях с мячом	через шнуры; бег врассыпную					
<b>IVнеделя</b> <b>31.01</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	С обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	ПИ «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 84-85

## ФЕВРАЛЬ

<b>Iнеделя</b> <b>02.02</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	Ходьба в колонне по одному в одну. Ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Без предметов	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки через бруски	ПИ «Котята и щенки»	ИМП по выбору педагога	Стр. 88-89
<b>IIнеделя</b> <b>07.02</b> <b>09.02</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную	На стульях	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2.Прокатывание мячей между кубиками	ПИ « У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет	Стр. 91-92
<b>IIIнеделя</b> <b>14.02</b> <b>16.02</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на	С мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу; 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	ПИ «Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 93-94

		бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются					
<b>IVнеделя</b> <b>21.02</b> <b>23.02</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 2. Равновесие- ходьба , перешагивая через набивные мячи	ПИ «Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 96-97
<b>Vнеделя</b> <b>28.02</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 2. Равновесие- ходьба , перешагивая через набивные мячи	ПИ «Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 96-97

### МАРТ

<b>Iнеделя</b> <b>02.03</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу педагога поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании и врассыпную	Без предметов	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики); 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	ПИ «Перелет птиц»	ИМП «Найди и промолчи»	Стр. 99-100
<b>IIнеделя</b> <b>07.03</b> <b>09.03</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную	С обручем	1. Прыжки в длину с места; 2. Перебрасывание мячей через шнур	ПИ «Бездомны заяц»	ИМП «Найди и промолчи»	Стр. 102-103

<b>Шнеделя</b> <b>14.03</b> <b>16.03</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий; ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу	С мячом	1. Прокатывание мяча между предметами; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	ПИ «Самолеты»	ИМП по выбору педагога	Стр. 106-107
<b>IVнеделя</b> <b>21.03</b> <b>23.03</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу педагога остановиться	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему»; 2. Равновесие- ходьба боком по доске приставным шагом 3. Прыжки через 5-6 шнуров	ПИ «Бездомный заяц»	Игра «Найдем зайку»	Стр. 108-109
<b>Vнеделя</b> <b>28.03</b> <b>30.03</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу педагога остановиться	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему»; 2. Равновесие- ходьба по доске; 3. Прыжки через 5-6 шнуров	ПИ «Бездомный заяц»	Игра «Найдем зайку»	Стр. 108-109

## АПРЕЛЬ

<b>Iнеделя</b> <b>04.04</b> <b>06.04</b>	Упражнять детей ходьбе и в беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Без предметов	1. Равновесие- ходьба по доске; 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 брусков	ПИ «Пробеги тихо»	ИМП «Угадай, кто позвал»	Стр. 112-113
<b>IIнеделя</b> <b>11.04</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбе и беге в рассыпную, метании	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ведущий идет	С кеглей	1. Прыжки в длину с места; 2. Метание мешочков в горизонтальную цель	ПИ «Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на	Стр. 116-117

<b>13.04</b>	мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	навстречу ребенку, идущему последним в колонне. Ходьба и бег в рассыпную				носах, переход на обычный шаг	
<b>IIIнеделя</b> <b>18.04</b> <b>20.04</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	С мячом	1. Метание мешочков на дальность; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	ПИ «Совушка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 119-120
<b>IVнеделя</b> <b>27.04</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; ходьба и бег чередуются	С косичкой	1. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	ПИ «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 121-122

## МАЙ

<b>Iнеделя</b> <b>02.05</b> <b>04.05</b>	Упражнять детей ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны	Без предметов	1. Ходьба по доске, лежащей на полу; 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	ПИ «Котятa и щенята»	ИМП по выбору педагога	Стр. 125-126
<b>IIнеделя</b> <b>11.05</b>	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места через «ручеек» 2. Перебрасывание мячей друг другу	ПИ «Котятa и щенята»	Ходьба в колонне по одному ИМП по выбору детей	Стр. 127-128
<b>IIIнеделя</b> <b>16.05</b> <b>18.05</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную	С гимнастической палкой	1. Метание в вертикальную цель; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	ПИ «Зайцы и волк»	Игра «Найдем зайку»	Стр. 130-131

<b>IV</b> <b>неделя</b>  <b>23.05</b> <b>25.05</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному	С мячом	1. Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	ПИ «У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 133-134
<b>V</b> <b>неделя</b>  <b>30.05</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному	С мячом	1. Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	ПИ «У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 133-134

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ на 2022-2023 г.**

«Физическая культура в детском саду с детьми – 5-6 лет» Л.И. Пензулаева

Неделя/ Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи тельная часть	Лите рату ра (СТР)
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра (ПИ)		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
<b>Неделя</b> <b>01.09</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по 2 в движении	Без предме тов	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге	ПИ «Мышеловка»	ИМП «У кого мяч?»	Стр. 17-18
<b>Неделя</b> <b>06.09</b> <b>08.09</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между кубиками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	С мячом	1. Прыжки на двух ногах в высоту—«Достань до предмета»; 2. Бросание малого мяча вверх двумя руками; 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты	ПИ «Фигуры»	ИМП «Найди и промолчи»	Стр. 21-22

<p><b>Шнеделя</b> <b>13.09</b> <b>15.09</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному 1 мин., переход на ходьбу</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 2. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом; 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его</p>	<p>ПИ «Удочка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 25-26</p>
<p><b>IVнеделя</b> <b>20.09</b> <b>22.09</b></p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание под дугу боком, не задевая ее край, повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в различном темпе чередуется с обычной ходьбой</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>1. Пролезание под дуги боком; 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие; 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p>	<p>ПИ «Мы веселые ребята»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук</p>	<p>Стр. 29-30</p>
<p><b>IVнеделя</b> <b>27.09</b> <b>29.09</b></p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание под дугу боком, не задевая ее край, повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>1. Пролезание под дуги боком; 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие; 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен</p>	<p>ПИ «Мы веселые ребята»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук</p>	<p>Стр. 29-30</p>

## ОКТАБРЬ

<p><b>I</b>неделя <b>04.10</b> <b>06.10</b></p>	<p>Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; повторить прыжки и перебрасывание мяча</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному до 1 мин.; переход на ходьбу</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 2. Прыжки на 2 ногах через короткие шнуры; 3. Броски мяча 2 руками стоя в шеренге</p>	<p>ПИ «Перелет птиц»</p>	<p>ИМП «Найди и промолчи»</p>	<p>Стр. 33-34</p>
<p><b>II</b>неделя <b>11.10</b> <b>13.10</b></p>	<p>Разучить поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы; 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p>	<p>ПИ «Не оставайся на полу»</p>	<p>ИМП «У кого мяч?»</p>	<p>Стр. 37-38</p>
<p><b>III</b>неделя <b>18.10</b> <b>20.10</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить упражнения в равновесии</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Разные виды ходьбы в чередовании. Бег врассыпную.</p>	<p>С мячом малого диаметра</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке; 3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>ПИ «Удочка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 41-42</p>
<p><b>IV</b>неделя <b>25.10</b> <b>27.10</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч; упражнения в равновесии, упражнять в прыжках</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег врассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному.</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком в группировке через 3 обруча; 2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания; 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат)</p>	<p>ПИ «Гуси-лебеди»</p>	<p>ИМП «Летает-не летает»</p>	<p>Стр. 45-46</p>

<b>IV</b> <b>31.10</b> <b>неделя</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч; упражнения в равновесии, упражнять в прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег врассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному.	С обручем	1. Пролезание в обруч боком в группировке через Зобруча; 2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания; 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат)	ПИ «Гуси-лебеди»	ИМП «Летает-не летает»	Стр. 45-46
--	---	---	-----------	--	------------------	------------------------	---------------

## НОЯБРЬ

<b>I</b> <b>03.11</b> <b>неделя</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба с разными заданиями. Бег врассыпную.	С мячом малого диаметра	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	ПИ «Пожарные на учении»	ИМП «Найди и промолчи»	Стр. 49-50
<b>II</b> <b>08.11</b> <b>10.11</b> <b>неделя</b>	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, ходьба с изменением направления движения. Бег между кубиками. Ходьба и бег чередуются, перестроение в колонну по трое.	Без предметов	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	ПИ « Не оставайся на полу»	ИМП по выбору детей	Стр. 54-55
<b>III</b> <b>15.11</b> <b>17.11</b> <b>неделя</b>	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	С мячом большого диаметра	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом; 2. Пролезание в обруч прямо	ПИ «Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 57-58

	равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. Бег между предметами.		и боком в группировке; 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом			
<b>IVнеделя</b> <b>22.11</b> <b>24.11</b>	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу педагога; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании	На гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета	ПИ «Пожарные на учении»	ИМП «У кого мяч?»	Стр. 60-61
<b>IVнеделя</b> <b>29.11</b>	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу педагога; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании	На гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета	ПИ «Пожарные на учении»	ИМП «У кого мяч?»	Стр. 60-61

## ДЕКАБРЬ

<b>Iнеделя</b> <b>01.12</b>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча .	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба, бег в колонне по одному между кеглями Ходьба и бег чередуются.	С обручем	1. Равновесие- ходьба по наклонной доске боком; 2. Прыжки на 2 ногах через бруски; 3. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы	ПИ «Ловишки» (с ленточками)	ПИ «Фигуры	Стр. 65-66
<b>IIнеделя</b> <b>06.12</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	С флажками	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 2. Бросание мяча вверх и	ПИ « Не оставайся на полу»	ИМП «У кого мяч?»	Стр. 68-69

<b>08.12</b>	другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча	колонну по одному. Ходьба и бег по кругу чередуются		ловля его двумя руками; 3. Ползание на четвереньках между предметами			
<b>IIIнеделя</b> <b>13.12</b> <b>15.12</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются	Без предметов	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе; 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	ПИ «Охотники изайцы»	ИМП «Летает-не летает»	Стр. 72-73
<b>IVнеделя</b> <b>20.12</b> <b>22.12</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; повторять лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; 3. Прыжки на двух ногах между предметами	ПИ «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 75-77
<b>Vнеделя</b> <b>27.12</b> <b>29.12</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; 3. Прыжки на двух ногах между предметами	ПИ «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 75-77

## ЯНВАРЬ

<p><b>И</b>неделя <b>10.01</b> <b>12.01</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске; 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кубиками 3. Метание- бросание мяча друг другу</p>	<p>ПИ «Медведи и пчелы»</p>	<p>ИМП по выбору детей</p>	<p>Стр. 80-82</p>
<p><b>П</b>неделя <b>17.01</b> <b>19.01</b></p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу</p>	<p>С веревкой</p>	<p>1. Прыжки в длину с места; 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; 3. Бросание мяча вверх</p>	<p>ПИ «Совушка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 84-85</p>
<p><b>Ш</b>неделя <b>24.01</b> <b>26.01</b></p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить упражнение в равновесии</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба между предметами змейкой, бег враспынную</p>	<p>На гимнастической скамейке</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди 2. Пролезание в обруч боком; 3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>ПИ «Не оставайся на полу»</p>	<p>ИМП по выбору детей</p>	<p>Стр. 87-88</p>
<p><b>IV</b>неделя <b>31.01</b></p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ведение мяча в прямом</p>	<p>ПИ «Хитрая лиса»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 90-91</p>

	гимнастическую стенку, не пропуская реек.	поворотом в одну и другую сторону.		направлении. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах ноги врозь- ноги вместе, продвигаясь вперед			
--	---	------------------------------------	--	---	--	--	--

## ФЕВРАЛЬ

<b>Инеделя</b> <b>02.02</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба и бег врассыпную; бег в умеренном темп, с изменением направления; ходьба в колонне по одному	С гимнастической палкой	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки через бруски; 3. Бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы	ПИ «Охотники и зайцы»	ИМП по выбору детей	Стр. 94-95
<b>Инеделя</b> <b>07.02</b> <b>09.02</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в ползании под дугу и отбивании мяча о землю	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога	С мячом большого диаметра	1. Прыжки в длину с места; 2. Отбивание мяча одной рукой об пол; 3. Подлезание под дугу	ПИ « Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 97-98
<b>Инеделя</b> <b>14.02</b> <b>16.02</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании под палку и	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в 3 колонны справа от гимнастической	На гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 2. Подлезание под палку; 3. Равновесие-перешагивание через шнур	ПИ «Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 100-102

	перешагивании через шнур	скамейки.					
<b>IVнеделя</b> <b>21.02</b> <b>23.02</b>	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 4. Отбивание мяча в ходьбе	ПИ «Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 104-105
<b>Vнеделя</b> <b>28.02</b>	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 4. Отбивание мяча в ходьбе	ПИ «Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 104-105

## МАРТ

<b>Iнеделя</b> <b>02.03</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голов; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча,	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога выполнить поворот в другую сторон; бег с поворотом в другую сторону ; бег в рассыпную	С мячом малого диаметра	1. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; 2. Прыжки из обруча в обруч ; 2. Прыжки из обруча в обруч; 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола	ПИ «Пожарные на учении»	ИУ«Мяч водящему	Стр. 109-110
--------------------------------	---	--	-------------------------	--	-------------------------	-----------------	--------------

	развивая ловкость и глазомер						
<b>Пнеделя</b> <b>07.03</b> <b>09.03</b>	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	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде педагога; ходьба и бег врассыпную между кубиками	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега; 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между предметами	ПИ «Медведи и пчелы»	Ходьба колонной по одному	Стр. 113-114
<b>Шнеделя</b> <b>14.03</b> <b>16.03</b>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, на сигнал педагога ходьба со сменой темпа движения. Ходьба и бег врассыпную	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед	ПИ «Стоп»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 116-117
<b>IVнеделя</b> <b>21.03</b> <b>23.03</b>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; повторить упражнения в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде педагога перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную	С обручем	1. Подползание под шнур боком ; 2. Метание мешочков в горизонтальную цель; 3. Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами	ПИ «Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 119-121
<b>Vнеделя</b> <b>28.03</b> <b>30.03</b>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; повторить упражнения в метании в горизонтальную цель;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде педагога перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и	С обручем	1. Подползание под шнур боком ; 2. Метание мешочков в горизонтальную цель; 3. Равновесие- ходьба на носках между набивными	ПИ «Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 119-121

	упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие	перестроение обратно в колонну по одному, ходьба и бег враспынную		мячами			
--	---	---	--	--------	--	--	--

## АПРЕЛЬ

<b>Инеделя</b> <b>04.04</b> <b>06.04</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег враспынную	С гимнастической палкой	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки через бруски; 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы	ПИ «Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 123-125
<b>Инеделя</b> <b>11.04</b> <b>13.04</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами	С короткой скалкой	1. Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах 3. Пролезание в обруч прямо и боком	ПИ «Стоп»	Ходьба в колонне по одному ИМП по выбору детей	Стр. 126-128
<b>Шнеделя</b> <b>18.04</b> <b>20.04</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде педагога; ходьба и бег с перешагиванием через кубики	С малым мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча 2. Ползание по прямой, затем перепозание через скамейку 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке	ПИ «Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 130-131
<b>IVнеделя</b> <b>27.04</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом 2. Прыжки через скалку на месте и продвигаясь вперед 3. Равновесие- ходьба по	ПИ «Горелки»	ИМП «Угадай, кто позвал?»	Стр. 133-135

	сохранении равновесия и прыжках			канату боком приставным шагом с мешочком на голове			
--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

## МАЙ

<b>I</b> неделя <b>02.05</b> <b>04.05</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога; сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка 3. Бросание мяча о стену, продвигаясь вперед до флажка	ПИ «Мышеловка»	ИМП «Кто ушел?»	Стр. 138-140
<b>II</b> неделя <b>11.05</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал педагога ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег врассыпную	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега; 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях	ПИ « Не оставайся на полу»	ИМП «Найди и промолчи»	Стр. 141-143
<b>III</b> неделя <b>16.05</b> <b>18.05</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и обручем; повторить упражнения в равновесии	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами	С мячом	1. Бросание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками; 2. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	ПИ «Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 145-146
<b>IV</b> неделя <b>23.05</b> <b>25.05</b>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;	Построение в шеренгу, объяснение задания , перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа и по	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2. Равновесие- ходьба с перешагиванием через	ПИ «Караси и щука»	Ходьба колонной по одному за самым	Стр. 148-150

	повторить прыжки между предметами	команде педагога. Ходьба и бег в рассыпную		набивные мячи; 3. Прыжки на двух ногах между кеглями		ловким водящим – «щукой»	
<b>Внеделя</b> <b>30.05</b>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа и по команде педагога. Ходьба и бег в рассыпную	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи; 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	ПИ «Караси и щука»	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – «щукой»	Стр. 148-150

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ» на 2022-2023 г.**

«Физическая культура в детском саду с детьми 6-7 лет» Л.И. Пензулаева

Неделя/ Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи тельная часть	Литер атура (Стр.)
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра (ПИ)		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
<b>Инеделя</b>  <b>01.09</b>	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.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне Перестроение в колонну по 3.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу	ПИ «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 10-11
<b>Пнеделя</b>  <b>06.09</b> <b>08.09</b>	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	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны	С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка; 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу; 3. Подлезание под шнур	ПИ « Не оставайся на полу»	ИМП «Летает-не летает»	Стр. 14-15
<b>Шнеделя</b>  <b>13.09</b> <b>15.09</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала(площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	С малым мячом	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	ПИ «Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 18-19

	повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке	Перестроение в три колонны.		руками; 3. Упражнение на умение сохранять равновесие			
<b>IV неделя</b> <b>22.09</b> <b>22.09</b>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе ,беге производится в движении по сигналу педагога	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2 колоннами 2. Ходьба по гимнастической скамейке ; 3. Прыжки из обруча в обруч	ПИ «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 21-22
<b>V неделя</b> <b>27.09</b> <b>29.09</b>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе ,беге производится в движении по сигналу педагога	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2 колоннами 2. Ходьба по гимнастической скамейке ; 3. Прыжки из обруча в обруч	ПИ «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 21-22

## ОКТАБРЬ

	<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>I неделя</b> <b>04.10</b> <b>06.10</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала	Без предметов	1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры; 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	ПИ «Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 26-27

<p><b>Пнеделя</b> <b>11.10</b> <b>13.10</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений. Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги; 2. Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед; 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении</p>	<p>ПИ « Не оставайся на полу»</p>	<p>ИМП «Эхо»</p>	<p>Стр. 29-30</p>
<p><b>Шнеделя</b> <b>18.10</b> <b>20.10</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в среднем темпе, перестроение в 3 колонны.</p>	<p>На гимнастических скамейках</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой; 2. Ползание по гимнастической скамейке; 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>ПИ «Удочка»</p>	<p>МПИ «Летает – не летает»</p>	<p>Стр. 33-34</p>
<p><b>IVнеделя</b> <b>25.10</b> <b>27.10</b></p>	<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. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе.</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами; 3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг</p>	<p>ПИ «Удочка</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 36-37</p>
<p><b>Vнеделя</b> <b>31.10</b></p>	<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. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе.</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами; 3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг</p>	<p>ПИ «Удочка</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 36-37</p>

## Н О Я Б Р Ъ

<p><b>I</b>неделя <b>03.11</b></p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы; 3. Бросание мяча друг другу(эстафета)</p>	<p>ПИ «Догони свою пару»</p>	<p>ИМП «Угадай , чей голосок»</p>	<p>Стр. 41-42</p>
<p><b>II</b>неделя <b>08.11</b> <b>10.11</b></p>	<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 с изменением направления движения по сигналу педагога; с упражнениями для рук</p>	<p>С короткой скакалкой</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед; 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях с мешочком на спине; 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах</p>	<p>ПИ «Круговая лапта»</p>	<p>ПИ «Фигуры»</p>	<p>Стр. 45-46</p>
<p><b>III</b>неделя <b>15.11</b> <b>17.11</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге змейкой между предметами, пролезании под дугу, повторить ведение мяча с продвижением вперед; Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении и между кубиками; 2. Подлезание под дугу; 3. Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами положенными в одну линию</p>	<p>ПИ «Перелет птиц»</p>	<p>ИМП «Летает- не летает»</p>	<p>Стр. 49-50</p>
<p><b>IV</b>неделя <b>22.11</b> <b>24.11</b></p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить переход с одного пролета на другой при лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и равновесии</p>	<p>Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную, построение в три колонны</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и лево ноге попеременно, энергично отталкиваясь от пола; 3. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками;</p>	<p>ПИ «Фигуры»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 52-53</p>

				4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания			
<b>Внеделя</b> <b>29.11</b>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить переход с одного пролета на другой при лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и равновесии	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную, построение в три колонны	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и лево ноге попеременно, энергично отталкиваясь от пола; 3. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания	ПИ «Фигуры»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 52-53

## ДЕКАБРЬ

<b>Инеделя</b> <b>01.12</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются	В парах	1. Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи; 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	ПИ «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 56-57
<b>Пнеделя</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, на сигнал	С	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, двигаясь	ПИ «Ловишки»	ИМП	Стр.

<b>06.12</b> <b>08.12</b>	, прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	педагога ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу ; бег врассыпную, перестроение в 3 колонны	гимнастической палкой	вперед; 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»; 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях	с ленточками»	«Эхо»	59-60
<b>Шнеделя</b> <b>13.12</b> <b>15.12</b>	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 темпа движения по сигналу педагога; бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются	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; 3. Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейке , приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за головой или на поясе	ПИ «Воробышки-попрыгунчики»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 63-64
<b>IVнеделя</b> <b>20.12</b> <b>22.12</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу, а затем по кругу.	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен	ПИ «Хитрая лиса»	ИМП «Эхо»	Стр. 66-67
<b>Vнеделя</b> <b>27.12</b> <b>29.12</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу, а затем по кругу.	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между	ПИ «Хитрая лиса»	ИМП «Эхо»	Стр. 66-67

**ЯНВАРЬ**

<b>I</b> <b>неделя</b>  <b>10.01</b> <b>12.01</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога; упражнения на равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры, прыжках на 2 ногах через препятствие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Поворот по сигналу педагога в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога	С палкой	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук; 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии	ПИ «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 70-71
<b>II</b> <b>неделя</b>  <b>17.01</b> <b>19.01</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания для рук. Ходьба и бег врассыпную	С кубиком	1. Прыжки в длину с места; 2. «Поймай мяч»- перебрасывание и ловля мяча; 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	ПИ «Совушка»	ИМП «Угадай, чей голосок»	Стр. 74-75
<b>III</b> <b>неделя</b>  <b>24.01</b> <b>26.01</b>	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	Ходьба в колонне по одному в обход зала, с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег с перепрыгиванием мячей. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне и перестроение в 3 колонны	С мячом малого диаметра	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; 2. Пролезание под шнур правым и левым боком; 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики	ПИ «Удочка»	ИМП по выбору детей	Стр. 77-78
<b>IV</b> <b>неделя</b>  <b>31.01</b>	Повторить ходьбу и бег и изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках, развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Ходьба в	Со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными	ПИ «Паук и мухи»	ИМП по выбору детей	Стр. 81-82

		колонне по одному, перестроение в три колонны.		способами.			
--	--	--	--	------------	--	--	--

## ФЕВРАЛЬ

<b>Инеделя</b> <b>02.02</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжка; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	С обручем	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры; 3. Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола между шеренгами	ПИ «Ключи»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 84-85
<b>Инеделя</b> <b>07.02</b> <b>09.02</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить пролезание под шнур	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную	С гимнастической палкой	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, 2 руками от груди; 3. Подлезание под шнур прямо и боком	ПИ « Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 88-89
<b>Инеделя</b> <b>14.02</b> <b>16.02</b>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом, переход на обычную ходьбу. Подпрыгивание попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу, перестроение в колонну по три	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз; 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки; 3. «Попади в круг»- метание мешочков 4. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол	ПИ «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 91-92

<b>IV</b> неделя <b>21.02</b> <b>23.02</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения в равновесии и прыжки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне в чередовании	С мячом большого диаметра	1. Ползание на четвереньках между предметами; 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы	ПИ «Жмурки»	ИМП «Угадай, чей голосок»	Стр. 96-97
<b>V</b> неделя <b>28.02</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения в равновесии и прыжки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне в чередовании	С мячом большого диаметра	1. Ползание на четвереньках между предметами; 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы	ПИ «Жмурки»	ИМП «Угадай, чей голосок»	Стр. 96-97

## МАРТ

<b>I</b> неделя <b>02.03</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить прыжки и упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную	С мячом малого диаметра	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу; 2. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками; 3. Прыжки на двух ногах ноги врозь- ноги вместе с продвижением вперед; 4. Передача мяча в шеренге (эстафета)	ПИ «Ключи»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 99-100
<b>II</b> неделя <b>07.03</b> <b>09.03</b>	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»; ходьба и бег врассыпную	С флажками	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; 2. Перебрасывание мяча через шнур 2 руками и ловля его после отскока об пол; 3. Ползание под шнур	ПИ «Мышеловка»	ИМП «Затейник»	Стр. 103-104

<b>Шнеделя</b> <b>14.03</b> <b>16.03</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за головой; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	С гимнастической палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель; 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках; 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют	ПИ «Волк во рву»	Ходьба в колонне по одному за «волком» который поймал большее количество «коз»	Стр. 106-107
<b>IVнеделя</b> <b>21.03</b> <b>23.03</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье; повторить упражнения в равновесии и прыжки	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; 2. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи; 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; 4. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом	ПИ «Совушка»	ИМП по выбору детей	Стр. 110-111
<b>Vнеделя</b> <b>28.03</b> <b>30.03</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье; повторить упражнения в равновесии и прыжки	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; 2. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи; 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; 4. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом	ПИ «Совушка»	ИМП по выбору детей	Стр. 110-111

## АПРЕЛЬ

<b>Iнеделя</b> <b>04.04</b>	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках, с мячом; формировать умение	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков. Игра «Быстро	С мячом малого диаметра	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед;	ПИ «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 114-115
--------------------------------	--	---	-------------------------	--	------------------	----------------------------	--------------

<b>06.04</b>	сохранять устойчивое равновесие	возьми».		3. Переброска мячей в шеренгах			
<b>Пнеделя</b> <b>11.04</b> <b>13.04</b>	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; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С обручем	1. Прыжки в длину с разбега; 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом; 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении	ПИ Мышеловка	Ходьба в колонне по одному	Стр. 117-118
<b>Шнеделя</b> <b>18.04</b> <b>20.04</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползанием; формировать умение сохранять устойчивое равновесие	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары. Ходьба колонной по одному. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. «Кто дальше бросит»- метание мешочков на дальность способом от плеча; 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; 3. «Кто быстрее до предмета»- прыжки на 2 ногах ноги врозь-ноги вместе, продвигаясь вперед; 4. Равновесие- ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове	ПИ «Ловишки»	ИМП «Затейник»	Стр. 121-122
<b>IVнеделя</b> <b>27.04</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом, упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба и бег с выполнением задания. Игровое упражнение «Найди свой цвет»	На гимнастических скамейках	1. Перебрасывание мяча в шеренгах; 2. Прыжки в длину с разбега; 3. Равновесие- ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	ПИ «Ловишки с ленточками»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 124-125

## МАЙ

<p><b>Инеделя</b> <b>02.05</b> <b>04.05</b></p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стену</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 3. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока с дополнительным заданием</p>	<p>ПИ «Совушка»</p>	<p>ИМП «Великаны и гномы»</p>	<p>Стр. 129- 130</p>
<p><b>Инеделя</b> <b>11.05</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>С мячом большого диаметра</p>	<p>1. Прыжки в длину с места; 2. Ведение мяча одной рукой; 3. Пролезание в обруч прямо и боком</p>	<p>ПИ «Горелки»</p>	<p>ИМП «летает- не летает»</p>	<p>Стр. 132- 133</p>
<p><b>Шнеделя</b> <b>16.05</b> <b>18.05</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; повторить метание мешочков на дальность, прыжки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность; 2. Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p>	<p>ПИ «Воробьи и кошка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Стр. 135- 136</p>
<p><b>IVнеделя</b> <b>23.05</b> <b>25.05</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную</p>	<p>С гимнастическими палками</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз; 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики; 3. Прыжки на 2 ногах между кеглями</p>	<p>ПИ «Охотники и утки»</p>	<p>ИМП «летает- не летает»</p>	<p>Стр. 139- 140</p>
<p><b>Унеделя</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную</p>	<p>С гимнастичес</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и</p>	<p>ПИ «Охотники и</p>	<p>ИМП «летает- не</p>	<p>Стр. 139-</p>

30.05	повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре		кими палками	спуск вниз; 2. Равновесие- ходьба п по гимнастической скамейке, перешагивая кубики; 3. Прыжки на 2 ногах между кеглями	утки»	летает»	140
-------	---	--	--------------	--	-------	---------	-----