Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 185 «Юбилейный» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Д/с №185»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 27.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ заведующего
МБДОУ «Д/с №185»
от 27.08.2020 № 107-осн
О.А Ховалкина

# Рабочая программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре с детьми 3-7 лет на 2020/2021 учебный год

Разработчик:
Кирик С.А.,
Инструктор по ф/к

**Барнаул, 2020**

## Содержание


| № | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ | Стр. |
|---|---|---|
| | **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | |
| 1.1. | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2. | Цели и задачи реализации Программы (Обязательная часть) | **4** |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию Программы (Обязательная часть) | **5** |
| 1.4. | Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет | **5** |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения Программы | **7** |
| 1.6. | Часть, формируемая участниками образовательного процесса | **10** |
| | **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | |
| | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по пяти образовательным областям: | |
| 2.1. | Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленнная в Образовательной области «Физическое развитие» ( Обязательная часть ) | **11** |
| 2.2. | Формы организационно-образовательной области «Физическое развитие» | **11** |
| 2.3. | Способы и направления поддержки детской инициативы | **13** |
| 2.4. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками воспитательно-образовательного процесса | **14** |
| 2.5. | Перспективное планирование образовательной деятельности | **15** |
| | 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. | Методические материалы и средства обучения и воспитания | **16** |
| 3.2. | Планирование образовательной области. Учебный план | **16** |
| 3.3. | Система мониторинга освоения Программы | **17** |
| 3.4. | Особенности организации предметно-пространственной среды | **19** |
| | 4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ | **20** |
| | Лист внесения изменений и дополнений | **22** |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 1.<br>Перспективное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» Возраст 3-4 года | **23** |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 2.<br>Перспективное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» Возраст 4-5 лет | **27** |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 3.<br>Перспективное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» Возраст 5-6 лет | **31** |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 4.<br>Перспективное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» Возраст 6-7 лет | **36** |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**Введение**

Дошкольный возраст - важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка - это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического воспитания в ДОУ, возрастных особенностей детей, с учетом требований ФГОС.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми;
- с родителями;
- с педагогами ДОУ.

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 185 «Юбилейный» общеразвивающего вида.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическая культура».

Программа сформирована в соответствии с нормативно - правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее-ФГОС ДО);
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.
- Лицензия на образовательную деятельность
- Устав МБДОУ.

Программа определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

Образовательная область «Физическое развитие» для детей с 3 до 7 лет реализуется по программе «Физическая культура в детском саду», Л.И. Пензулаевой.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Срок реализации программы 1 год.

### 1.2. Цель реализации Программы:

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностные подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. Сохранения уникальности и самооценки дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.
2. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития.
3. Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья).
4. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
5. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
6. Партнерство с семьей.
7. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
8. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
9. Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
10. Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

## 1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно

развивается. На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Возрастные особенности детей 3-7 лет см. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой; «МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2017 г.

**3-4 года (вторая младшая группа)** - стр. 34-36

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп.

**4-5 лет (средняя группа)** - стр. 36-38

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети способны различать и выполнять разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

**5-6 лет (старшая группа)** - стр. 38-40

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских

взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**6-7лет (подготовительная группа)** - стр. 41-42.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физической культурой, развивать самостоятельность.

## 1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

**2 младшая группа:**

<u>В области физического развития</u>

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
- умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;

- сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- выполняет правила в подвижных играх.

**Средняя группа**

В области физического развития

- Владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- может ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- может прыгать через короткую скакалку;
- принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- умеет выполнять действия по сигналу.

**Старшая группа**

В области физического развития

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

- знает спортивные игры и упражнения.

**Подготовительная группа**

В области физического развития

- Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- умеет перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- выполняет спортивные упражнения;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организовывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

При разработке программы учитывался региональный компонент, осуществляющийся в образовательной деятельности с учетом принципов:

1.содействие и сотрудничество детей и взрослых;
2.поддержка инициативы детей в двигательной деятельности,
3.сотрудничество ДОУ с семьей

| | |
|---|---|
| *Климатические особенности* | Учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь август). В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены разные виды гимнастик, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для коррекции плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. |
| *Национально - культурные особенности:* | Обучение и воспитание осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом ДОУ) и учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности (несмотря на то, что процент детей - билингву среди воспитанников невелик). Педагоги ДОУ с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям родителей из семей другой этнической принадлежности. |
| *Региональные особенности:* | Использование народных подвижных игр, игр алтайского народа, которые оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают |

| | |
|---|---|
| | определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде. |

**1.6. Часть, формируемая участниками образовательного процесса**.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлена парциальная образовательная программа:

**«Приобщение детей к истокам русской народной культуры»/ под ред. О.Л. Князевой, М.Д. Маханевой- 2-е изд, перераб. и доп.- СП6: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016 -304 с**.

Парциальная программа соответствует ФГОС ДО; является частью Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №185».

Целевые ориентиры:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
-Развитие физических качеств и нравственных чувств в русских народных подвижных играх.
-Развитие двигательной активности, самостоятельности и творчества; интереса и любви к русским народным играм.

**Планируемые результаты:**

**3-4 года:**

-знает некоторые элементы народных игр

4-5 лет:

-умеет играть в некоторые народные игры.

**5-6 лет:**

-знает и умеет играть в русские народные игры.

**6-7 лет:**

-знает и умеет играть и организовывать русские народные игры.

# 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие» Обязательная часть

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

- общеразвивающие упражнения;

-упражнения в равновесии;

-броски, ловля, метание.

2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки;

- совершенствование и автоматизация основных видов движений;

- выполнение имитационных движений;

- выполнение упражнений на образное перевоплощение;

- выполнение статических поз;

- имитация движений.

3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- развивающие подвижные игры;

- подвижные игры с правилами и сигналами;

- ориентировка в пространстве.

- движение под музыку;

- танцевальные упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей второй младшей группы (3 - 4 года) - стр. 159-160

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы (4 - 5 лет) - стр. 160-161

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы (5 - 6 лет) - стр. 161-162

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной к школе группы (6 - 7 лет) - стр. 162-163

## 2.2 Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

| Формы | Методы | Средства |
|---|---|---|
| -Специально-организованная деятельность по физическому воспитанию; | Наглядные<br>- Показ упражнений (взрослым и ребенком); | ИКТ,<br>Наглядность (схемы, модели), пособия, атрибуты |

| | | |
|---|---|---|
| Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)<br>- Досуги;<br>- Дни здоровья;<br>- Спортивные игры;<br>- Подвижные игры;<br>-Утренняя гимнастика;<br>- Гимнастика после дневного сна;<br>- физминутки;<br>-Пальчиковая гимнастика;<br>-Гимнастика для глаз;<br>-Дыхательные упражнения;<br>-Точечный массаж;<br>- Самостоятельная двигательная деятельность детей;<br>-Закаливание;<br>- Прогулки. | -Использование моделей, пособий, зрительных ориентиров;<br>- Имитация.<br>Словесные<br>- Объяснения, пояснения, указания;<br>- Вопросы к детям;<br>- Беседа<br>Практические<br>– Повторение упражнений;<br>- Проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. | для подвижных игр,<br>Спортивный инвентарь,<br>Музыкальное сопровождение,<br>картотеки по различным направлениям оздоровительной работы,<br>художественная литература |

**Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.**

•**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

•**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

•**Групповой способ**. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

•**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Структура физкультурной организационно-образовательной деятельности общепринята:**

состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящие с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

## 2.4. Взаимодействие инструктора по физкультуре с участниками воспитательно-образовательного процесса

| | | |
|---|---|---|
| 1. | С родителями (законными представителями) | Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях. |
| 2. | С музыкальным руководителем | Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре. |
| 3. | С воспитателями | Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий. |

Взаимодействие с родителями воспитанников в дошкольных группах рассматривается как социальное партнерство, что позволяет добиваться эффективных результатов в воспитании и обучении детей, подготовке к обучению в школе.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

-Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.

-Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

-Нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

-Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

-В течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель - помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

-Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в Учреждении и семье:

- зоны физической активности,
- закаливающие процедуры,

- оздоровительные мероприятия и т.п.

-Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

-Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

-Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

-Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.

-Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

-Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

-Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

-Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

-Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

-Определение и использование здоровьесберегающих технологий. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей
используются следующие формы:

- папки-передвижки, наглядно-информационный материал специалист;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия.

## 2.5. Перспективное планирование образовательной деятельности

Подробно с перспективным планированием можно ознакомиться в приложениях:

Приложение №1 (3-4 года) –с.23

Приложение №2 (4-5 лет)- с.27

Приложение №3 (5-6 лет) – с.31

Приложение №4 (6-7 лет)- с.36

# 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## 3.1. Методические материалы и средства обучения и воспитания

| Образовательная область | Методические материалы и средства обучения |
|---|---|
| Физическое развитие | -Основная образовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» (для детей 2-3 лет). Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. - 352с;<br>-От рождения до школы. Проограмма и краткие методические рекомендации. Под ред. Н.Е.вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.<br>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 80с.<br>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112с.<br>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 128с.<br>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112с.<br>- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 128с. -Оценка физической подготовленности дошкольников. Верещагина Н.В. |

## 3.2. Планирование образовательной деятельности. Учебный план.

Программа, опираясь на образовательную программу ДОУ, предполагает проведение ООД по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза инструктор по физической культуре, 1 раз на воздухе - воспитатель) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН. НОД по физической культуре проводятся в утренний и вечерний отрезок времени.

2 младшая группа -2 раза в неделю по 15 мин;

Средняя группа - 2 раза в неделю по 20 мин;

Старшая группа - 2 раза в неделю по 25 мин;

Подготовительная к школе группа - 2 раза в неделю по 30 мин.

Учебный план

| Месяц / Группа | Кол-во занятий в месяц | | | | | | | | | Кол. зан. в год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| Группа №9 вторая младшая | 13 | 13 | 12 | 13 | 9 | 12 | 13 | 13 | 11 | 109 |
| Группа №10 вторая младшая | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 11 | 13 | 13 | 11 | 109 |
| Группа №1 средняя | 13 | 14 | 12 | 13 | 9 | 12 | 13 | 13 | 11 | 110 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Группа №4 средняя | 13 | 14 | 12 | 13 | 9 | 12 | 13 | 13 | 11 | 110 |
| Группа №12 средняя | 13 | 13 | 13 | 14 | 9 | 11 | 13 | 13 | 11 | 110 |
| Группа №13 средняя | 13 | 15 | 12 | 14 | 9 | 11 | 13 | 14 | 12 | 112 |
| Группа №5 старшая | 13 | 13 | 12 | 13 | 9 | 12 | 13 | 13 | 11 | 109 |
| Группа №11 старшая | 13 | 13 | 12 | 13 | 9 | 12 | 13 | 13 | 11 | 109 |
| Группа №7 подготовительная | 13 | 13 | 13 | 14 | 9 | 11 | 13 | 13 | 11 | 110 |
| Группа №8 подготовительная | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 12 | 13 | 12 | 11 | 109 |
| Группа №14 подготовительная | 13 | 13 | 13 | 14 | 9 | 11 | 13 | 13 | 11 | 110 |

## 3.3.Система мониторинга освоения Программы .

Мониторинг 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.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

Педагогическая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в ДОО. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей 2-7 лет и уровневым подходом к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей.

**Мониторинг образовательного процесса** разработан на основе системы мониторинга Н.Н. Верещагиной, позволяющей оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

наблюдение;

проблемная (диагностическая) ситуация;

беседа

Формы проведения **педагогической диагностики**:

индивидуальная;

подгрупповая;
групповая.

Диагностируемые параметры могут быть расширены/сокращены в соответствии с потребностями ДОО. Это объясняется разным наполнением развивающей среды учреждений, разным контингентом воспитанников, разными приоритетными направлениями образовательной деятельности ДОО.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для индивидуализации образования и оптимизации образовательной работы (определение степени освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка).

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по физической культуре:

1 **балл** — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 **балла** — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 **балла** — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 **балла** — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 **баллов** — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

**Критерии (параметры) 3-4 года**

| № п/п | Ф.И.О. ребенка | Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания | Приучен к опрятности, замечает и устраняет непорядок в одежде | Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого | Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом | Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места | Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

**4-5 лет**

| № п/п | Ф.И.О. ребенка | Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня | Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности | Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик | Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол | Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

**5-6 лет**

| № п/п | Ф.И.О. ребенка | Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о знамении для здоровья утренней гимнастики, закаливании. соблюдения режима дня | Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности | Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике. | Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку | Умеет перестраиватьс я в колонну но трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне | Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

**6-7 лет**

| № п/п | Ф.И.О. ребенка | Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать | Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами | Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног | Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку | Умеет перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдаем интервалы в передвижении | Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Все данные заносятся в таблицы (диагностические карты).
Таблицы (карты) педагогической диагностики заполняются дважды в год, в начале и конце учебного года. (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа.

Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

***Этап I.*** Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются "баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения образовательной программы.

***Этап 2.*** Когда все дети прошли педагогическую диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, для ведения учета освоения образовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

## 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

| Перечень оборудования и пособий | Кол-во шт |
|---|---|
| Гимнастическая стенка | 2 шт. |
| Дуги для подлезания | 4 шт. |
| Гимнастические скамейки высота 20 см. | 4 шт. |
| Обручи | 30 шт. |

| | |
|---|---|
| Палки гимнастические | 30 шт. |
| Гантели | 60 шт. |
| Ленты | 50 шт. |
| Скакалки | 20 шт. |
| Мешочки с песком (вес 200 гр.) | 15 шт. |
| Конусы (ориентиры) | 8 шт. |
| Мячи футбольные | 10 шт. |
| Мячи маленькие (д 7 см) | 30 шт. |
| Мячи большие (д 25 см) | 30шт. |
| Массажные мячи | 8 шт. |
| Мячи средние (д.15см.) | 20 шт. |
| Сухой бассейн | 1 шт. |
| Батут | 1шт. |
| Массажные коврики | 2 шт. |
| Маты | 2 шт. |
| Тоннель | 2 шт. |

## 4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлено на основе Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 185 «Юбилейный» общеразвивающего вида в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

Данная Программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического воспитания в ДОУ, возрастных особенностей детей, с учетом требований ФГОС.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми;
- с родителями;
- с педагогами ДОУ.

**Цель реализации Программы:**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлена парциальная образовательная программа:

**«Приобщение детей к истокам русской народной культуры»/ под ред. О.Л. Князевой, М.Д. Маханевой- 2-е изд, перераб. и доп.- СП6: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016 -304 с**.

Парциальная программа соответствует ФГОС ДО; является частью Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №185».

Целевые ориентиры:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
-Развитие физических качеств и нравственных чувств в русских народных подвижных играх.
-Развитие двигательной активности, самостоятельности и творчества; интереса и любви к русским народным играм.

При разработке программы учитывался региональный компонент, осуществляющийся в образовательной деятельности с учетом принципов:

1.содействие и сотрудничество детей и взрослых;
2.поддержка инициативы детей в двигательной деятельности,
3.сотрудничество ДОУ с семьей

## Лист изменений и дополнений

| № п/п | Содержание изменений, дополнения | Реквизиты документа |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Приложение 1**

## Перспективное планирование
## по образовательной области «Физическое развитие»
## Младшая группа №9, №10 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 80 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | |
| 1 | №1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. | Стр. 23-24 |
| 2 | №1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. | Стр. 23-24 |
| 3 | №2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте. | Стр. 24-25 |
| 4 | №2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте. | Стр. 24-25 |
| 5 | №3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Стр. 25-26 |
| 6 | №3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Стр. 25-26 |
| 7 | №4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. | Стр. 26-27 |
| 8 | №4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур<br>Действовать по сигналу; группироваться в лазанье под шнур. | Стр. 26-27 |
| **Октябрь** | | | |
| 1 | №5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр. 28-29 |
| 2 | №5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр. 28-29 |
| 3 | №6 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Стр.29 |
| 4 | №6 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Стр. 29 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Стр. 30-31 |
| 6 | №7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Стр. 30-31 |
| 7 | №8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. | Стр. 31-32 |
| 8 | №8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. | Стр. 31-32 |
| 9 | №8 | Повторить занятие №8 | Стр. 31-32 |
| **Ноябрь** | | | |
| 1 | №9 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр. 33-34 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 2 | №9 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр. 33-34 |
| 3 | №10 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании | Стр. 34-35 |
| 4 | №10 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. | Стр. 34-35 |
| 5 | №11 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; | Стр. 35-37 |
| 6 | №11 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; | Стр. 35-37 |
| 7 | №12 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии. | Стр. 37-38 |
| 8 | №12 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии. | Стр. 37-38 |
| 9 | №12 | Повторить занятие №12 | Стр. 37-38 |
| **Декабрь** | | | |
| 1 | №13 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Стр. 38-40 |
| 2 | №13 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Стр. 38-40 |
| 3 | №14 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Стр. 40-41 |
| 4 | №14 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Стр. 40-41 |
| 5 | №15 | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу. | Стр. 41-42 |
| 6 | №15 | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу. | Стр. 41-42 |
| 7 | №16 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Стр. 42-43 |
| 8 | №16 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Стр. 42-43 |
| **Январь** | | | |
| 1 | №17 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Стр. 43-45 |
| 2 | №17 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Стр. 43-45 |
| 3 | №18 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 45-46 |
| 4 | №18 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 45-46 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 5 | №19 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании. | Стр. 46-47 |
| 6 | №20 | Развивать ловкость при катании мяча между двумя линиями; повторить упражнение в лазании под шнур, развивая координацию движений. | Стр. 47-49 |
| **Февраль** | | | |
| 1 | №21 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Стр. 50 |
| 2 | №21 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Стр. 50 |
| 3 | №22 | Упражнять 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. | Стр. 51-52 |
| 4 | №22 | Упражнять 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. | Стр. 51-52 |
| 5 | №23 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Стр. 52-53 |
| 6 | №23 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Стр. 52-53 |
| 7 | №24 | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Стр. 53-54 |
| 8 | №24 | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Стр. 53-54 |
| **Март** | | | |
| 1 | №25 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в движении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре повторить упражнения в прыжках со взмахом рук. | Стр. 54-55 |
| 2 | №25 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в движении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках со взмахом рук. | Стр. 54-55 |
| 3 | №26 | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Развивать ловкость и глазомер при катании мяча. | Стр. 56-57 |
| 4 | №26 | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Развивать ловкость и глазомер при катании мяча. | Стр. 56-57 |
| 5 | №27 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Стр. 57-58 |
| 6 | №27 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Стр. 57-58 |
| 7 | №28 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 58-59 |
| 8 | №28 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 58-59 |
| **Апрель** | | | |
| 1 | №29 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 60-61 |
| 2 | №29 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 60-61 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 3 | №30 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Стр. 61-62 |
| 4 | №30 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Стр. 61-62 |
| 5 | №31 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Стр. 62-63 |
| 6 | №31 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Стр. 62-63 |
| 7 | №32 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 63-64 |
| 8 | №32 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 63-64 |
| 9 | №31 | . Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 62-63 |
| **Май** | | | |
| 1 | №33 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Стр. 65-66 |
| 2 | №33 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Стр. 65-66 |
| 3 | №34 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Стр. 66-67 |
| 4 | №34 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Стр. 66-67 |
| 5 | №35 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке | Стр. 67-68 |
| 6 | №35 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке | Стр. 67-68 |
| 7 | №36 | Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии пропуская реек; упражнять в равновесии. | Стр. 68 |

**Приложение 2**

## Перспективное планирование
## по образовательной области «Физическое развитие»
## Средняя группа №1, №4, №12, №13 (4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:
Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.
** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель в форме игровых упражнений
* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | |
| 1 | №1 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола) и мягком приземлении. | Стр. 19-20 |
| 2 | №2* | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры в прыжках на двух ногах. | Стр. 20 |
| 3 | №4 | Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Стр. 21-22 |
| 4 | №5* | Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Стр. 23 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Стр. 24-25 |
| 6 | №8* | Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу. | Стр. 26 |
| 7 | №10 | Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр. 26-28 |
| 8 | №11* | Отработать умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр. 28 |
| 9 | №11* | Повторить занятие №11* | Стр. 28 |
| **Октябрь** | | | |
| 1 | №13 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Стр. 30-32 |
| 2 | №14* | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед. | Стр. 32 |
| 3 | №16 | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Стр. 33-34 |
| 4 | №17* | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Стр. 34 |
| 5 | №19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Стр. 35 |
| 6 | №20* | Закрепить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при | Стр. |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | 35-36 |
| 7 | №22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Стр. 36-37 |
| 8 | №23* | Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Стр. 37-38 |
| 9 | №23* | *Повторить занятие №23** | Стр. 37-38 |
| **Ноябрь** | | | |
| 1 | №25 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Стр. 39-40 |
| 2 | №26* | Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре | Стр. 40 |
| 3 | №28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Стр. 41-42 |
| 4 | №29* | Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча | Стр. 42 |
| 5 | №31 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Стр. 43-44 |
| 6 | №32* | Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Стр. 44 |
| 7 | №34 | Закрепить технику упражнения в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия. | Стр. 46 |
| 8 | №35* | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. | |
| **Декабрь** | | | |
| 1 | №1 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Стр. 48-49 |
| 2 | №2* | Равновесие - ходьба по шнуру, Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, Прокатывание мяча между 4-5 предметами. | Стр. 49 |
| 3 | №4 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами | Стр. 50-51 |
| 4 | №5* | Упражнять прыжкам со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Стр. 51 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Стр. 52-53 |
| 6 | №8* | Перебрасывание мяча друг другу Ползание в прямом направлении на четвереньках Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Стр. 54 |
| 7 | №10 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Стр. 54-56 |
| 8 | №11* | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Стр. 56 |
| 9 | №10 | *Повторить занятие №10* Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Стр. 54-56 |
| 10 | №7 | *Повторить занятие №7* | Стр. 52-53 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| **Январь** | | | |
| 1 | №13 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закрепить упражнение в прыжках | Стр. 57-58 |
| 2 | №14* | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча. | Стр. 58-59 |
| 3 | №16 | Упражнять ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать координацию движений. | Стр. 59-60 |
| 4 | №17* | Упражнять в прыжках, в равновесии и отбивании мяча о пол. | Стр. |
| 5 | №19 | Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Отработать технику ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Стр. 61-62 |
| 6 | №20* | Закрепить ползание по скамейке на четвереньках, прокатывание мяча. | Стр. 62 |
| **Февраль** | | | |
| 1 | №25 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках | Стр. 65-66 |
| 2 | №26* | Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу. | Стр. 66 |
| 3 | №28 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках, в прокатывании мячей друг другу между предметами. | Стр. 67-68 |
| 4 | №29* | Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу. | Стр. 68 |
| 5 | №31 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Стр. 69-70 |
| 6 | №32* | Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу, метании мешочков на дальность. | Стр. 70 |
| 7 | №34 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; закрепить ползание в прямом направлении, прыжках между предметами. | Стр. 70-71 |
| 8 | №35* | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. | Стр. 71-71 |
| **Март** | | | |
| 1 | №1 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Стр. 72-73 |
| 2 | №2* | Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Стр. 73 |
| 3 | №4 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Стр. 74-75 |
| 4 | №5* | Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча | Стр. 75-76 |
| 5 | №7 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Стр. 76-77 |
| 6 | №8* | Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке. | Стр. 77 |
| 7 | №10 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Стр. 78-79 |
| 8 | №11* | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках, ползание по скамейке « по-медвежьи » ; упражнения в равновесии в прыжках | Стр.79 |
| 9 | №11* | Повторить занятие №11* | Стр.79 |
| **Апрель** | | | |
| 1 | №13 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Стр. 80-81 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 2 | №14* | Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках. | Стр. 81 |
| 3 | №16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Стр. 82-83 |
| 4 | №17* | Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места. | Стр. 83 |
| 5 | №19 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Стр. 84-85 |
| 6 | №20* | Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках. | Стр. 85 |
| 7 | №22 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Стр. 86 |
| 8 | №23* | Повторить упражнения в равновесии прыжках. | Стр. 87 |
| 9 | №22 | Повторить занятие №22 | Стр.86 |
| **Май** | | | |
| 1 | №25 | Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Стр. 88-89 |
| 2 | №26* | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. Повторить задания с бегом и прыжками | Стр. 89 |
| 3 | №28 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Стр. 89-90 |
| 4 | №29* | Упражнять в ходьбе и беге парами. Закрепить прыжки через короткую скакалку. | Стр. 90 |
| 5 | №31 | Упражнять ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Стр. 91-92 |
| 6 | №32* | .Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Стр.92 |
| 7 | №34 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьббе по повышенной опоре в прыжках. | Стр. 92-93 |
| 8 | №35* | Упражнять в лазании на гимнастическую стенку. | Стр. 93-94 |

**Приложение 3**

## Перспективное планирование
## по образовательной области «Физическое развитие»
## Старшая группа №5, №11 (5-6 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:
Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 128стр.
* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | |
| 1 | №1 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Стр. 15-17 |
| 2 | №2* | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Стр. 17 |
| 3 | №4 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх. | Стр. 19-20 |
| 4 | №5* | Упражнять ходьбе и бегу между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Стр. 20 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Стр. 21-23 |
| 6 | №8* | Ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Стр. 23-24 |
| 7 | №10 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | Стр. 24-26 |
| 8 | №11* | Закреплять ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; закреплять пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | Стр. 26 |
| 9 | №11* | Повторить занятие №11*. | Стр. 26 |
| **Октябрь** | | | |
| 1 | №13 | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Стр. 28-29 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 2 | №14* | Закреплять детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Стр. 29 |
| 3 | №16 | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Стр. 30-32 |
| 4 | №17* | Закреплять с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Стр. 32 |
| 5 | №19 | Отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Стр. 33-34 |
| 6 | №20* | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Стр. 34-35 |
| 7 | №22 | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 35-37 |
| 8 | №23* | Упражнять умения делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 37 |
| **Ноябрь** | | | |
| 1 | №25 | Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | Стр. 39-41 |
| 2 | №26* | Закреплять перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | Стр. 41 |
| 3 | №28 | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Стр. 42-43 |
| 4 | №29* | Упражнять ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; закреплять прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Стр. 43 |
| 5 | №31 | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | Стр. 44-45 |
| 6 | №32* | Упражнять ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | Стр. 45 |
| 7 | №34 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр.46-47 |
| 8 | №35* | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Стр. 47 |
| **Декабрь** | | | |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 1 | №1 | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Стр. 48-49 |
| 2 | №2* | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; повторять ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Стр. 49-50 |
| 3 | №4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | Стр. 51-52 |
| 4 | №5* | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | Стр. 52 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | Стр. 53-54 |
| 6 | №8* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | Стр. 54 |
| 7 | №10 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 55-57 |
| 8 | №11* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 57 |
| 9 | №10 | Повторить занятие №10 | Стр. 55-57 |
| **Январь** | | | |
| 1 | №13 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 59-60 |
| 2 | №14* | Закреплять ходьбу и бег по наклонной доске, упражнять прыжкам на двух ногах через набивные мячи, перебрасыванию мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу. | Стр. 60 |
| 3 | №16 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Стр. 61-62 |
| 4 | №17* | Закреплять ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Стр. 63 |
| 5 | №19 | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Стр. 63-64 |
| 6 | №20* | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Стр. 64 |
| **Февраль** | | | |
| 1 | 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | Стр. 68-69 |
| 2 | №26* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в | Стр. 69 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | корзину. | |
| 3 | №28 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Стр. 70-71 |
| 4 | №29* | Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Стр. 71 |
| 5 | №31 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | Стр. 71-72 |
| 6 | №32* | Повторять ходьбу и бег между предметами; упражнять метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | Стр. 73-74 |
| 7 | №34 | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | Стр. 75 |
| 8 | №35* | Совершенствовать построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. | Стр. 74-75 |
| **Март** | | | |
| 1 | №1 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 76-77 |
| 2 | №2* | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | Стр. 77-78 |
| 3 | №4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | Стр. 79-80 |
| 4 | №5* | Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | Стр. 80 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | Стр. 81-82 |
| 6 | №8* | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять прыжки, метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | Стр. 82-83 |
| 7 | №10 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | Стр. 83-84 |
| 8 | №10 | .Повторить занятие №10 | Стр. 83-84 |
| 9 | №11* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая | Стр. 84 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | ловкость и глазомер. | |
| **Апрель** | | | |
| 1 | №13 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | Стр. 86-87 |
| 2 | №14* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | Стр. 87 |
| 3 | №16 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | Стр. 88-89 |
| 4 | №17* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | Стр. 89 |
| 5 | №19 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Стр. 89-91 |
| 6 | №20* | Упражнять в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Стр. 91 |
| 7 | №22 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 91-93 |
| 8 | №23* | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 93 |
| **Май** | | | |
| 1 | №25 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | Стр. 94-96 |
| 2 | №26* | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | Стр. 95-96 |
| 3 | №28 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | Стр. 96-97 |
| 4 | №29* | Упражнять в бросании мяча в корзину; упражнять в прыжках в длину с места и лазании под дугу.. | Стр. 97 |
| 5 | №31 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Стр. 98-99 |
| 6 | №32* | Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Стр. 99 |
| 7 | №34 | Повторить ходьбу с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями. | Стр. 100-101 |

**Приложение 4**

## Перспективное планирование
## по образовательной области «Физическое развитие»
## Подготовительная группа №7, №8, №14 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - с.112

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | | | |
| 1 | №1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать навыки самоорганизации и взаимопомощи. | Стр. 9-10 |
| 2 | №2* | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре развивать точность движений при переброске мяча. Развивать навыки самоорганизации и взаимопомощи. | Стр. 10-11 |
| 3 | №4 | Упражнять 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 и не касаясь, пола. Воспитывать в детях положительные черты характера: настойчивость, уверенность в своих силах. | Стр. 11-13 |
| 4 | №5* | Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур. Воспитывать в детях положительные черты характера: настойчивость, уверенность в своих силах. | Стр. 13 |
| 5 | №7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспосабливать организм к меняющийся нагрузке, подвижность грудной клетки. | Стр. 15-16 |
| 6 | №8* | Упражнять в равновесии, повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспосабливать организм к меняющийся нагрузке, развивать подвижность грудной клетки | Стр. 16 |
| 7 | №10 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Воспитывать взаимопомощь и формировать навык рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника. | Стр. 16-17 |
| 8 | №11* | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Воспитывать взаимопомощь и формировать навык рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника. | Стр. 18 |
| 9 | №11* | Повторить занятие №11* | Стр.18 |
| **Октябрь** | | | |
| 1 | №13 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно- волевые качества личности: | Стр. 20-21 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | дисциплинированность, настойчивость, решительность. Развивать свод стопы, формировать правильную осанку и изгиб позвоночника. | |
| 2 | №14* | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно- волевые качества личности: дисциплинированность, настойчивость, решительность. Развивать свод стопы, формировать правильную осанку и изгиб позвоночника. | Стр. 21-22 |
| 3 | №16 | Упражнять 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. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной активности. Развивать и укреплять мышцы ног, туловища и плечевого пояса. | Стр. 22-23 |
| 4 | №17* | Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной активности. Развивать и укреплять мышцы ног, туловища и плечевого пояса. | Стр. 23-24 |
| 5 | №19 | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость. Обеспечить тренированность нервных процессов, развивать подвижность грудной клетки, | Стр. 24-25 |
| | | увеличению жизненного объема легких. | |
| 6 | №20* | Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость. Обеспечить тренированность нервных процессов, развивать подвижность грудной клетки, увеличению жизненного объема легких. | Стр. 26 |
| 7 | №22 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. Развивать способность приспосабливаться к меняющийся нагрузке. | Стр. 27-28 |
| 8 | №23* | Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. Развивать способность приспосабливаться к меняющийся нагрузке. | Стр. 28 |
| 9 | №23* | Повторить занятие № 23* | Стр. 28 |
| **Ноябрь** | | | |
| 1 | №25 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость. Совершенствовать деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы. | Стр. 29-32 |
| 2 | №26* | Упражнять в ходьбе по канату; в прыжках через шнур. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость. Совершенствовать деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы. | Стр. 32 |
| 3 | №28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе. | Стр. 32-34 |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| 4 | №29* | Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе. Развивать мышцы - разгибатели. | Стр. 34 |
| 5 | №31 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку. | Стр. 34-36 |
| 6 | №32* | Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку. | Стр. 36 |
| 7 | №34 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | Стр. 37 |
| 8 | №35* | Повторить лазание по гимнастической стенке; ходьбу на носках по скамейке; забрасывание мяча в корзину. | Стр. 38-39 |
| **Декабрь** | | | |
| 1 | №1 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать инициативность, самостоятельность. | Стр. 40-41 |
| 2 | №2 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом. Воспитывать инициативность, самостоятельность. | Стр. 41 |
| 3 | №4 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях. | Стр. 42-43 |
| 4 | №5* | Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях. | Стр. 43 |
| 5 | №7 | Закрепить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений. | Стр. 45-46 |
| 6 | №8* | Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений. Способствовать формированию правильной осанки. | Стр. 46 |
| 7 | №10 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. | Стр. 47-48 |
| 8 | №11* | Упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. Совершенствовать деятельность двигательного аппарата. | Стр. |
| 9 | №10 | Отработать упражнение в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. Совершенствовать деятельность двигательного аппарата | Стр. 47-48 |
| 10 | №7 | Повторить занятие №7 | Стр. 47-48 |
| **Январь** | | | |
| 1 | №13 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по | Стр. |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | 49-51 |
| 2 | №14* | Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие. Развивать внимание, ловкость, чувство равновесия. | Стр. 51 |
| 3 | №16 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Стр. 52-53 |
| 4 | №17* | Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать положительные черты характера: скромность, отзывчивость, справедливость. | Стр. 53-54 |
| 5 | №19 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Стр. 54-56 |
| 6 | №20* | Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях. Воспитывать в детях ответственность за порученное дело, волевые качества. | Стр. 56 |
| **Февраль** | | | |
| 1 | №25 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 59-60 |
| 2 | №26* | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 60 |
| 3 | №28 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | Стр. 61-62 |
| 4 | №29* | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Развивать ловкость, координацию и согласованность движений, глазомер. | Стр. 62 |
| 5 | №31 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания | Стр. 63-64 |
| 6 | №32* | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания | Стр. 64 |
| 7 | №34 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Стр. 65-66 |
| 8 | №35 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Стр.66 |
| **Март** | | | |
| 1 | №1 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Стр. 72-73 |
| 2 | №2* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия | Стр. |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | 73 |
| 3 | №4 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Стр. 74-75 |
| 4 | №5* | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Стр. 75 |
| 5 | №7 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 76-78 |
| 6 | №8* | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 78 |
| 7 | №10 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Стр. 79-80 |
| 8 | №11* | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки | Стр. 80 |
| 9 | №10 | .Повторить занятие №10 | Стр. 79-80 |
| **Апрель** | | | |
| 1 | №13 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Стр. 81-82 |
| 2 | №14* | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Стр. 82 |
| 3 | №16 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу | Стр. 83 |
| 4 | №17* | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу | Стр. 84 |
| 5 | №19 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Стр. 84-86 |
| 6 | №20* | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Стр. 86 |
| 7 | №22 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Стр. 87-88 |
| 8 | №23* | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Стр. 88 |
| 9 | №22 | *Повторить занятие №22* Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Стр. 87-88 |
| **Май** | | | |
| 1 | №25 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Стр. 88-89 |
| 2 | №26* | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Стр. 89 |
| 3 | №28 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Стр. 89-90 |
| 4 | №29* | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Стр. 90 |
| 5 | №31 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в Стр. 89-90прыжках, в равновесии. | Стр. 91-92 |
| 6 | №32* | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и | Стр. |

| № п/п | № занятия | Задачи | Метод. обеспечение |
|---|---|---|---|
| | | беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | 92 |
| 7 | №34 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Стр. 95-96 |
| 8 | №35* | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. | Стр.93 |