

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» города Обнинска

«ПРИНЯТО»

На педагогическом совете МБДОУ

«ЦРР – детский сад «Сказка»

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад «Сказка»

/О.О. Светлакова/

Приказ № 166 от «01» «09» 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2023-2024 УЧ. ГОД**

Исполнитель: инструктор по физической культуре

Селедкина Н.А.

г. Обнинск

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Целевой раздел Программы-----</b>	<b>3-13</b>
1.1Пояснительная записка-----	3-5
1.2Цели и задачи Программы-----	5-6
1.3Принципы и подходы к формированию Программы-----	6-7
1.4Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей-----	7-9
1.5Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО-----	9-10
1.6Планируемые результаты освоения Программы-----	10-12
1.6.1Мониторинг физического развития дошкольников-----	12-13
<b>2.Содержательный раздел Программы-----</b>	<b>13-28</b>
2.1Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста-- -----	14-24
2.2Формы, способы, методы и средства реализации Программы-----	24-28
2.2.1Формы работы-----	24-25
2.2.2Структура физкультурного занятия-----	25-26
2.2.3Способы организации двигательной деятельности-----	26
2.2.4Средства двигательной деятельности-----	26-27
2.2.5Методы физического развития-----	27-28
2.3Организация работы и взаимодействия с другими участниками образовательного процесса-----	28-30
2.3.1Особенности взаимодействия с семьями воспитанников-----	30-31
<b>3.Организационный раздел Программы-----</b>	<b>31-36</b>
3.1Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательной области--	31-34
3.2Инфраструктура предметно-развивающей среды физкультурного зала-----	34-35
3.3Организация двигательного режима-----	36
<b>Список используемой литературы-----</b>	<b>37-38</b>
<b>Приложение 1-----</b>	<b>39-78</b>

# 1.Целевой раздел Программы

## 1.1 Пояснительная записка

Утверждение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30 384), вступил в силу с 1 января 2014 г. ) является следствием принятия нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), в котором за дошкольным образованием впервые закрепляется статус уровня общего образования в системе непрерывного образования Российской Федерации (Пункт 4 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

В новом законодательстве Российской Федерации об образовании образование декларируется как общественно значимое благо, осуществляемое в интересах человека, семьи, общества и государства (Часть первая статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), рассматривается как важнейшая социальная деятельность общества и как ресурс его развития.

Стандарт дошкольного образования принимается в России впервые. Он является наукоёмким и отражает современные достижения отечественной и мировой психологической и педагогической науки и практики. Стандарт позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как психологически особого периода развития ребёнка, а с другой — обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Цель ФГОС ДО — выразить запросы, предъявляемые к образованию государством, обществом и семьей в интересах растущей и развивающейся личности.

В самом общем виде они выглядят так:

-повышение социального статуса дошкольного образования; сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования;

-обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;

-обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения (Пункт 1.5 ФГОС дошкольного образования);

-обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

-обеспечение вариативности содержания программ дошкольного образования (Пункт 1 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».).

*Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:*

1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями от: 21.01.2019 г., 08.11.2022 г.;

3.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

4.Примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»;

5.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6.Постановления «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г.

7.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2023 г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 г.№718478.

8.Конвенции о правах ребенка.

9. Устава МБДОУ «ЦРР-детский сад «Сказка».

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

## 1.2 Цели и задачи Программы

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

### Основные задачи физического воспитания:

- Охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма.
- Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
- Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных действий.
- Формирование широкого круга игровых действий.
- Развитие физических качеств.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры,

развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

#### **Дидактические:**

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

#### **Специальные:**

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

## **Вторая младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

## **Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных

импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются

двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### 1.5 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

#### ● **Социально-коммуникативное развитие:**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

#### ● **Познавательное развитие:**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к

изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- **Речевое развитие**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- **Художественно-эстетическое развитие:**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## 1.6 Планируемые результаты освоения Программы

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### СТАРШАЯ ГРУППА

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.)

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)

Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см,

Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), прыгать через скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м.

В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.,  
Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить,  
Отбивать мяч о землю на месте 10 раз,  
Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге.

Выполнять повороты направо, налево, кругом.

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Выполняет правильно все виды основных движений,

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта.

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

#### 1.6.1 Мониторинг физического развития дошкольников

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального

уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития.
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе

физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

### **Оценка физической подготовленности.**

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. 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, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет).

Уровень сформированности двигательных качеств определяется как  
красный – высокий и выше среднего,  
синий- средний,  
зеленый- низкий.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей. Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы.

## **2.Содержательный раздел Программы**

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 10-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 10 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

## 2.1 Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста

### *Физическое развитие.*

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

### **Задачи:**

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

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

### **Традиционные:**

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

### **Нетрадиционные:**

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

### ***Возраст от 3 до 4 лет.***

Задачи воспитателя:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

### ***Содержание физических упражнений***

***Построения:*** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. ***Перестроение:*** из колонны в 2-3 звена по ориентирам. ***Повороты,*** переступая на месте. ***Исходные положения:*** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. ***Положения и движения головы:*** вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). ***Положения и движения рук*** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны; махи (вперед-назад, перед собой, над головой), сжатие-разжатие пальцев (5-6 раз). ***Положения и движения туловища:*** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо)-3-4 раза. ***Положения и движения ног:*** приседания, подскоки на месте (20-25 раз каждое).

***Ходьба и упражнения в равновесии:*** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).

***Бег:*** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с

изменением темпа); бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20-25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4-6) поочередно.

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между предметами (4-5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенкестремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

**Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

*Средний возраст от 4 до 5 лет.*

Задачи воспитателя:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

### **Содержание физических упражнений.**

**Построение** в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз, **Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

**Бросание и ловля метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Катание на санках лыжах и пр.;** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

*Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет*

*Шестой год жизни*

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и

недлительные позы с опорой на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

### **Содержание физических упражнений.**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

**Положения и движения туловища.** Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег  $3 \times 10$  м в медленном темпе (1,52 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд,

одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### *Седьмой год жизни*

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

*Основные движения.*

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

**Упражнения в беге.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180-190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

**Упражнения в бросании ловле метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

**Упражнения в ползании лазании.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической

стенки по диагонали. Влезать на

лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Упражнения в построении и перестроении.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Положения и движения рук, ног, туловища**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать

выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

## 2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### 2.2.1 Формы работы

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация
- Психогимнастика
- Элементы оздоровительной детской йоги
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

### 2.2.2 Структура физкультурного занятия

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

#### ***Структура физкультурного занятия в зале.***

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в

спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. – 2 младшая группа

20 мин.-средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Третье физкультурное занятие проводит инструктор по плаванию.

В соответствии с учебным планом и рекомендациями, контролем инструктора по физической культуре, организуется в игровой форме и проводятся занятия воспитателем, учитывая сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период. При двигательной деятельности на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. На улице большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а так же физические качества.

### 2.2.3 Способы организации двигательной деятельности

**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 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 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.

#### 2.2.4 Средства двигательной деятельности

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

**Гигиенические факторы** играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют

огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

### 2.2.5 Методы физического развития

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

#### **Специфические методы:**

- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).
- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

#### **Общепедагогические методы:**

**Словесные методы** (применяются для осознанного выполнения упражнений)

к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;

- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

**Практические методы** (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

## **2.3 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**

### ***Взаимодействие со специалистами.***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«**Здоровье**» - использование здоровье-сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «**Социализация**» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «**Безопасность**» - формирование

навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.***

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.*** Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### 2.3.1 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями

воспитанников:

✓ консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

### **Задачи:**

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

- **анкетирование** (знакомство с семьей).
- **праздники, развлечения** (приобщение к ЗОЖ)
- **консультации** (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- **родительские собрания** (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- **рекомендации через папки-передвижки, буклеты** (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- **открытые занятия** транслирую умения и навыки детей).
- **занятия – практикумы** (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- **день открытых дверей** (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- **совместная деятельность** (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы и т.д.
- **мастер-классы** (делюсь опытом)
- **фотовыставки** (транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни-это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять

систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

### 3. Организационный раздел Программы

#### 3.1 Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области

*«Физическое развитие».*

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьеукрепления.

В ДОУ имеются: физкультурный зал, плавательный бассейн и спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Физкультурный зал располагается в здании МБДОУ «ЦРР – детский сад «Сказка», на втором этаже.

Физкультурный зал и бассейн предназначены для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

**Функциональное использование:**

- все формы работы инструктора физкультуры.

**Развивающая предметно- пространственная среда** – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ **развивающая предметно-пространственная среда** создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- **содержательно- насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей).

- **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- **доступной** обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям).

- **безопасной**- все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

**В физкультурных залах ДОО имеется оборудование:**

- ❖ спортивный комплекс
- ❖ гимнастические стенки
- ❖ приставные лестницы (с зацепом).
- ❖ гимнастические скамейки
- ❖ тропа «здоровья»
- ❖ ребристые дорожки
- ❖ передвижные туннели
- ❖ многофункциональные модули
- ❖ дуги разной величин
- ❖ маты гимнастические

- ❖ канаты
- ❖ фитболы
- ❖ нестандартное спортивное оборудование

### **Инвентарь:**

- гимнастические палки
- обручи различного диаметра
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
- скакалки
- мячи разного диаметра
- мешочки с песком
- массажеры для стоп
- мр-3-проигрователь

На территории детского сада имеются спортивные площадки, которые помогают при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивном зале и бассейне созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

### **3.2 Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала**

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно-игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества;

	физиологических функций организма	Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: -традиционного, -нестандартного	Разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения	Овладеть техникой различных

	потребности в двигательной активности	способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.
--	---------------------------------------	---

### 3.3 Организация двигательного режима

Виды двигательной активности в режиме дня	возраст			
	2 младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2. Физкультурные занятия (НОД)	2 раза в неделю в зале 1 раз 10 мин на улице	2 раза в неделю в зале 1 раз 20 мин бассейн	2 раза в неделю в зале 1 раз 25 мин бассейн	2 раза в неделю в зале 1 раз 30 мин бассейн
3. Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров.	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин
4. Физические упражнения и игровые задания	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
5. Физкультминутки	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин
6. Подвижные игры на прогулке: - сюжетные - бессюжетные	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
7. Гимнастика после сна	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
8. Дозированный бег	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

9.Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
10.День здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
11.Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
12.Самостоятельная двигательная активность	ежедневно для всех возрастов			

### Список используемой литературы

1. Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» М., 2021 г.
2. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
3. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет).
5. Малыши играют в шашки. В.Г.Гришин, Москва «Просвещение» 1991г.
6. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.И.Адашквичене, Москва «Просвещение» 1992.
7. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
8. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
9. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
10. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
11. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А. Сагадочная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
12. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
13. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. Иметодико-педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г
14. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
15. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г.

16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий. ФГОС; Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий. ФГОС; Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий. ФГОС; Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий. ФГОС.
17. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС.
18. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС; Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС; Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС; Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС.
19. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2–3 года. Комплексы упражнений. ФГОС; Утренняя гимнастика в детском саду. 3–4 года. Комплексы упражнений. ФГОС; Утренняя гимнастика в детском саду. 4–5 лет. Комплексы упражнений. ФГОС; Утренняя гимнастика в детском саду. 5-6 лет. Комплексы упражнений. ФГОС; Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 лет. Комплексы упражнений.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
			2—3 минуты	8—10 минут		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя/ <i>Мой детский сад.</i>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 1, ст.24</b>	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой. Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня»
<b>II</b> неделя/ <i>Осень. Осенние дары природы.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 2, ст.24</b>	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов «В лесу»	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Солнышко и дождик»	Игровое задание «Соберем листочки».
<b>III</b> неделя/ <i>Игрушки.</i>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 3, ст.25</b>	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ «Веселый огород»	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Огуречик».	Игра малой подвижности «Корзиночка»
<b>IV</b> неделя/ <i>Золотая осень.</i>	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 4, ст.26</b>	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	«Зайцы и волк»	Игра «Найдем жучка». Пальчиковая гимнастика «Кто как готовится к зиме»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя <i>/Домашние животные</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 5, ст.28</b>	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ «Дружная семья»	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догони мяч» «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Семья»
<b>II</b> неделя <i>/Транспорт. ЖД транспорт.</i>	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 6, ст.29</b>	Ходьба и бег по кругу	ОРУ «Мы стараемся»	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Карусель»	Игровое упражнение «Части тела» («Головушка – соловушка»)
<b>III</b> неделя <i>/Я человек</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 7, ст.30</b>	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Найди свой домик».	Развитие мелкой моторики рук «Прищепка».

<b>IVнеделя/Труд взрослых. Профессии.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 8, ст.31</b>	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ «Мы по городу шагаем»	1.Ползание «Крокодилычки» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному.
---	---	---	------------------------------	---	-------------------------	-----------------------------

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>IVнеделя/Дикие животные</b>	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 9, ст.33</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
<b>IVнеделя/Моя семья.</b>	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 10, ст.34</b>	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Автомобили»	Игра «Где спрятался мышонок?».
<b>IVнеделя/Учимся дружить. Азбука общения.</b>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 11, ст.35</b>	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения «Мамины помощники»	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Игра малой подвижности «Самовар» (Пытит на кухне самовар)

<b>IV</b> неделя/ <i>Музыка.</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 12, ст.36</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	Ходьба в колонне по одному.
-------------------------------------	---	---	--	---	---	-----------------------------

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя/ <i>Мой дом.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 13, ст.38</b>	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	ОРУ «Зимой»	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Перепрыгни через снежки	Подвижная игра «Берегись заморожу».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Снежная карусель».
<b>II</b> неделя/ <i>Я и мое тело. (Что я знаю о себе?)</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 14, ст.40</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Снежинки и ветер».	Ходьба в колонне по одному. Самомассаж «Зима»
<b>III</b> неделя/ <i>Русское народное творчество.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 15, ст.42</b>	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ «Новогодняя ёлочка»	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Поймай снежинку».	Игровой самомассаж «Ой, мороз, мороз щиплет щеки...»

	<b>саду. Младшая группа № 15, ст.11</b>					
<b>IV</b> неделя/ <i>Зима. Новый год.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 16, ст.42</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающ ие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	Игровое упражнение «Новыйгод»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключ ительна я часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>I</b> неделя/	Повторить ходьбу с выполнением задания; Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед... <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 17, ст.43</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу в-ля «Великаны!» ходьба на носках прямые руки вверх. Ходьба с поворотом «Кругом!». Бег.	ОРУ	Равновесие «Пройди не упади!» (по доске ширина 15 см). Прыжки «Из ямки в ямку!».	«Коршун и цыплята»	Игра малой подвижно сти «Найдем цыпленка?».
<b>II</b> неделя/ <i>Играй – отдыхай. (неделя игры, каникулы).</i>	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 18, ст.45</b>	Игровое упр. «Наполянке». Ходьба в колонне, ходьба враспынную; бег враспынную.	Игровое упражнение «Согревалочка»	Прыжки «Зайки-прыгуны!» (между кубиками) Прокатывание мяча «Прокати мяч»	«Снежинки и ветер»	Ходьба в колонне по одному.

<b>III</b> <i>неделя/</i> <i>Мир</i> <i>предметов</i> <i>в вокруг</i> <i>нас.</i>	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 19, ст.46</b>	Ходьба по кругу, выложенному из кубиков. По сигналу «Кубик возьми!» взять кубик, затем снова положить. Бег по кругу. Ходьба и бег чередуются.	ОРУ – игровое упражнение «Как –то утром на лужайке»	Прокатывание мяча друг другу в парах. И.П. сидя на полу. – «Прокати – поймай!»  Ползание на ладонях и стопах «Медвежата»	Подвижная игра «Коршун и цыплята».  «Зайка беленький сидит»	Игра малой подвижности «Найдем зайчонка?»
<b>IV</b> <i>неделя/</i> <i>Мальчики</i> <i>и девочки.</i>	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 20, ст.47</b>	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Бег в колонне с остановкой, после остановки бег в противоположную сторону.	ОРУ «Мы спортсмены»	Подлезание под дугу не касаясь руками пола «Пролезь не задень»  Ходьба по доске. «По тропинке»	Подвижная игра «Раз, два, три картинку возьми»».	Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «На санках»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/ Тема недели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>III</b> <i>неделя/</i> <i>Мир</i> <i>животных</i> <i>и птиц.</i>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа №21, ст.50</b>	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие «Перешагни-не наступи»  2. Прыжки «С пенка на пенек»	Подвижная игра «Автомобили».	Игра малой подвижности по выбору детей.

<b>II</b> <b>неделя/Я</b> <i>в</i> <i>обществе.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 22, ст.51</b>	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ «Мы защитники»	1.Прыжки «Мы сильные».(спрыгивание) 2.Прокатывание мяча «Меткие стрелки».	Подвижная игра «Самолеты»	Игра с бумажными самолетиками
<b>III</b> <b>неделя/Наши папы.</b> <i>Защитник</i> <i>и</i> <i>Отечества.</i>	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 23, ст.52</b>	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками «Кто дальше?»	Подвижная игра «У солдат порядок строгий».	Игра малой подвижности. «Игра идёт!» (Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты.)
<b>IV</b> <b>неделя/Неделя безопасно</b> <i>сти.</i> <i>(ОБЖ).</i>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 24, ст.53</b>	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Недел я/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключител ьная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>МАРТ</b>						
<b>I</b> <b>неделя/8</b> <i>марта.</i> <i>О</i> <i>любимы</i> <i>х мамах.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 25, ст.54</b>	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Маме помогаем, игрушки убираем»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»

<b>II</b> <b>неделя/</b> <i>Мы помощн ики. Что мы умеем?</i>	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 26, ст.56</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ. «Матрешки»	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся».	Ходьба в колонне по одному
<b>III</b> <b>неделя/</b> <i>Мой поселок. Моя малая Родина.</i>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 27, ст.57</b>	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается». «Волк-волчок»	Игра малой подвижности «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!) «Карусель»
<b>IV</b> <b>неделя/</b> <i>Книжк ина неделя. Растем здоровы ми, крепки и, жизнера достны ми.</i>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 28, ст.58</b>	Ходьба и бег между предметами.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся».	Ходьба в колонне по одному. Игра с речевым сопровождением «Матрешки» (Хлопают в ладошки, Дружные матрешки)

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/ Тема недели.</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	

АПРЕЛЬ						
<b>И</b> неделя/ <i>Весна-красна.</i>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 29, ст.60</b>	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	ОРУ «Бегут ручки, кричат грачи»	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Игра с речевым сопровождением «Весна пришла». (Стучат все громче дятлы...)
<b>II</b> неделя/ <i>Птицы.</i>	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 30, ст.61</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ «Зайкина зарядка»  ( Утром зайка проснулся)	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»
<b>III</b> неделя/ <i>Добрые волшебники. Неделя творчества.</i>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 31, ст.62</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	ОРУ «Как в лесу красиво стало»	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV</b> неделя/ <i>Лесные превращения.</i>	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 32, ст.63</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	ОРУ «Птицы»	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Птички в гнздышках».	Ходьба в колонне по одному. Игра с речевым сопровождением «Мы построили скворечник»

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

**МАЙ**

<b>И</b> неделя/ <i>На улицах поселка (ПДД).</i>	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 33, ст.65</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Найди свой цветок».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кому дать»
<b>II</b> неделя/ <i>Следопыты.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 34, ст.6</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	ОРУ «Цветочный хоровод»	прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
<b>III</b> неделя/ <i>Мир вокруг нас.</i>	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 35, ст.67</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV</b> неделя/ <i>Зеленые друзья (растения).</i>	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 36, ст.68</b>	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка». «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя / <i>Что нам лето подарило?</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 1, ст.19</b>	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ «Игрушки»	1. Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки-подпрыгивания с поворотом вокруг себя 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.
<b>II</b> неделя/ <i>Вместе весело играть, танцевать и рисовать.</i>	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 4, ст. 21</b>	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание на четвереньках по прямой.	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
<b>III</b> неделя/ <i>Наши старшие друзья и наставники.</i>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 7, ст.24</b>	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 4.Лазание под дугу. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками.	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
<b>IV</b> неделя/ <i>Кто я? Что я знаю о себе?</i>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 10, ст.26</b>	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ с малыми обручами	1. Равновесие: ходьба на носках по доске. 2. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя <i>Волшебница осень.</i>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. №13, ст.30</b>	Ходьба в колонне по одному/Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
<b>II</b> неделя/ <i>Наши друзья – животные.</i>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. №16, ст. 33</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ «Мы сильные»	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу	«Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)
<b>III</b> неделя/ <i>Мой дом - мой поселок.</i>	Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. №19, ст. 35</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Подбрасывание мяча двумя руками.	«У медведя во бору»	«Угадай где спрятано?»
<b>IV</b> неделя/ <i>Удивительный предметный мир.</i>	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. №22, ст.36</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	ОРУ С кеглей	1. Лазанье под дугу 2. Равновесие – ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 4. Прокатить мяч по дорожке.	«Кот и мыши».	Игра «Угадай кто позвал?»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Недел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижн ые игры	
<b>Н О Я Б Р Ь</b>						
<i>И</i> неделя/ <i>Труд</i> <i>взрослых.</i> <i>Профессии</i> <i>. ЖД</i> <i>профессии.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25 , ст..39</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах  3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	Подвижная игра «Салки».	«Найди и промолчи»
<i>И</i> неделя/ <i>Поздняя</i> <i>осень.</i>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28 , ст. 41</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвиваю щие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мячей друг другу.	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
<i>И</i> неделя/ <i>Семья и</i> <i>семейные</i> <i>традиции.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31 , ст..36</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвиваю щие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Прыжки на двух ногах между предметами.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.
<i>И</i> неделя/ <i>Наш</i> <i>и добрые</i> <i>дела.</i> <i>(дружба,</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо	ОРУ с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

помощь, забота)	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34, ст.45	позу		3. Прыжки на двух ногах до кубика или кегли.		
-----------------	--	------	--	--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>П</b> неделя/ <i>Зеленые друзья (мир комнатных растений)</i>	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 <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №1, ст.48</b>	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком (снежинкой)	1. Равновесие – ходьба по шнуру. 2. Прыжки через 4-5 брусков  3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
<b>П</b> неделя/ <i>Мальчики и девочки.</i>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №4, ст.50</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом. (Снежками)	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке (ширина 20см)	Подвижная игра «У медведя во бору»	Игра малой подвижности с речевым сопровождением «Снеговик»
<b>Ш</b> неделя/ <i>Зимушка – Зима.</i>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №7, ст.52</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения. «В лес на новогоднюю елку»	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
<b>Ч</b> неделя/ <i>Народное творчество –</i>	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

культура и традиции. Новогодние чудеса.	в детском саду. Средняя группа №10, ст.54			3. Прыжки на двух ногах, до лежащего на полу, обруча	
---	---	--	--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Неделя/	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13, ст.57</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.	ОРУ с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
Неделя/Играй – отдыхай (неделя игры, каникулы).	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16, ст.59</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза).	ОРУ с мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 5. Ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Снежинки!» - остановится, покружится, «Ветер» - остановиться покачать руками.
Неделя/Юные волшебники. Неделя творчества.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19, ст.61</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами «змейкой». Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с косичкой	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

IVнеделя/ <i>Почемучки. (неделя познания).</i>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22 , ст.63</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	ОРУ с обручем	1.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
				3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами.		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
IVнеделя/ <i>Зимние забавы. Зимние виды спорта.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; упражнять в подпрыгивании вверх. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25 , ст.65</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие - ходьба по гимн. скамейке. 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котятка и щенята».	Игра малой подвижности «Что из чего сделано»
IIIнеделя/ <i>Волшебные слова и поступки.</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28 , ст.67</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стоить!» - остановка.	ОРУ «На стульях»	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
IIIнеделя/ <i>Наша мужчины -</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба,	ОРУ с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному.

<i>защитник и Отечества.</i>	ползания на четвереньках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31, ст.69</b>	руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.		1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах между предметами		
<b>IV</b> неделя/ <i>Будь осторожен! ОБЖ.</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34, ст.70</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие – перешагивание через набивные мячи. 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком. 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/ Тема недели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>МАРТ</b>						
<b>IV</b> неделя/ <i>О любимых мамах и бабушках.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №1, ст.72</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>IV</b> неделя/ <i>Помогаем взрослым.</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Ходьба на сигнал воспитателя.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур.	Подвижная игра «Зайка беленький».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой

	мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №4, ст. 74</b>			3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу		подвижности «Найдем зайку»
<b>Шнеделя/ Искусство и культура.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №7, ст. 76</b>	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты»	Игра малой подвижности.
<b>IVнеделя/Удивительный и волшебный мир книги. Растем здоровыми, активными, жизнерадостными.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №10, ст. 78</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/ Тема недели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>АПРЕЛЬ</b>						

<b>И</b> неделя/ <i>Весна – красна!</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13, ст.80</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай кто позвал»
<b>Ш</b> неделя/ <i>Пернатые соседи и друзья.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16, ст.82</b>	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кеглей	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
<b>Ш</b> неделя/ <i>Дорожная грамота.</i>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19, ст.84</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
<b>И</b> неделя/ <i>Лесные превращения.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22, ст.86</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя/	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
---------	--------	---------------	----------------	-------------

Тема недели			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
<b>МАЙ</b>						
<i>II</i> неделя/ <i>Моя Страна, моя Родина.</i>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25, ст.88</b>	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котят и щенят»».	Игра малой подвижности.
<i>III</i> неделя/ <i>Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов.</i>	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28, ст.89</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенят».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<i>IV</i> неделя/ <i>Путешествие по экологической тропе.</i>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31, ст.91</b>	Ходьба в колонне по одному бег враспынную на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
<i>V</i> неделя/ <i>Водоем и его обитатели. Аквариум.</i>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34, ст.92</b>	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному, ходьба в полуприсяде.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/Те- ма недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель- ная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвиж- ные игры	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>I неделя /</b> <i>Сегодня- дошколята, завтра- школьники.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 1, ст.15</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	ОРУ	1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 4. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
<b>II неделя/Осенняя пора, очей очарование.</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 4, ст. 19</b>	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному на носках, руки на поясе, ходьба и бег между предметами,	ОРУ с мячом	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.
<b>III неделя/ Труд людей осень.</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 7, ст.21</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному (до 1 мин).Переход на обычную ходьбу.	ОРУ	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его. 4. Перебрасывание мячей друг другу. 5. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

<b>IV неделя/Земля наш общий дом.</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 10, ст.24</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с гимнастическ ой палкой.	1. Прелезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски или кубики. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.
				4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/Тема недели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>И</b> <i>неделя/Мой поселок.</i>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №13 , ст.28</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному; бег колонной по одному продолжительностью до 1 мин.; переход на ходьбу.	ОРУ	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Бросание мяча двумя руками от груди.  4. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения.	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
<b>II</b> <i>неделя/Родная страна.</i>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №16 , ст. 30</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!». Бег с перешагиванием через бруски.	ОРУ С гимнастическ ой палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
<b>III</b> <i>неделя/Мир предметов и техники.</i>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №19 , ст. 33</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Лазание - подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	«У дочка»	Ходьба в колонне по одному.

				5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		
<b>IV</b> неделя/ <i>Труд взрослых. Профессии.</i>	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №22, ст.35</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!». Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с обручем	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие. 4. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. 5. Прыжки на препятствие.	«Гуси-лебеди».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>IV</b> неделя/ <i>Семья и семейные традиции..</i>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мяча в шеренгах. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №25, ст.39</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. 3. Броска мяча двумя руками снизу. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	Подвижная игра «Пожарные на учении»	«Найди и промолчи»
<b>III</b> неделя/ <i>Наши добрые дела.</i>	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №28, ст. 42</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.	ОРУ	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом 4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>II</b> неделя/ <i>Поздняя осень.</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами; в равновесии; повторить упражнения с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения;	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	Подвижная игра «Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

	детском саду. Старшая группа №31, ст.44	бег между предметами.		3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.		
<b>IV</b> неделя/ <i>Мир комнатных растений.</i>	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №34, ст.46</b>	Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ на гимнастической скамейке.	1. Лазанье — подлезание под шнур. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 4. Ходьба между предметами на носках.	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя/ <i>Наши добрые дела (дружба, помощь, забота).</i>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие: повторить перебрасывание мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №1, ст.48</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег с чередованием.	ОРУ с обручем	1. Ходьба по наклонной доске боком. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по наклонной доске прямо.	Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	«Сделай фигуру»
<b>II</b> неделя/ <i>Зимушка-Зима</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №4, ст.51</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба бег по кругу в чередовании.	ОРУ с флажками	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Броска мяча двумя руками вверх и ловля его. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Прокатывание набивного мяча.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

<b>Шнеделя/Будь осторожен!</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №7, ст.53</b>	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег враспынную.	ОРУ	1.Перебрасывание мячей большого диаметра. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Ползание с мешочком на спине на четвереньках.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>IVнеделя/ Готовимся к новомуднему празднику. Зимние чудеса.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №10, ст.55</b>	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ	1. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>Инеделя/</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13, ст.59</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — броски мяча в шеренгах. 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>Шнеделя/Неделя игры (каникулы).</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16, ст.61</b>	Построение в шеренгу. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем в левую сторону.	ОРУ с веревкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. 4. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

<b>Шнеделя/ Неделя творчества.</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19, ст.63</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба между предметами «змейкой»; бег врассыпную.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>IVнеделя/Неделя познания. Зимушка хрустальная.</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22, ст.65</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	ОРУ с обручем	1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги вместе, ноги врозь. 4. Ведение мяча в прямом направлении. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/ Тема недели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>IIнеделя/Друзья спорта.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №25, ст.68</b>	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, бег продолжительностью до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо). 4. Прыжки через бруски правым и левым боком.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности
<b>IIIнеделя/ Юные путешественники.</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в подлезании под дугу и	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки;	ОРУ с большим мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.

	отбивании мяча о землю. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №28 , ст.70</b>	ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.		4.Ползание на четвереньках между набивными мячами. 5. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.		
<b>Шнеделя/ Народная культура и традиции.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №31 , ст.71</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой. 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
<b>IVнеделя/ Защитники Отечества.</b>	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №34 , ст.73</b>	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег враспынную.	ОРУ	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивания мяча в ходьбе. 5. Бросание мяча вверх и ловля его правой и левой рукой.	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>МАРТ</b>						
<b>Iнеделя/8 марта. О любимых мамах и бабушках.</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №1 , ст.76</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 5. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком	Подвижная игра «Пожарные на учении»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

				в ладоши.		
<b>II</b> неделя/ <i>Уроки вежливости и этикета.</i>	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №4 , ст.79</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	ОРУ	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному.
<b>III</b> неделя/ <i>Весна пришла!</i>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №7 , ст.81</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками).	ОРУ с кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры. 4. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах	Подвижная игра «Стоп»	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV</b> неделя/ <i>Неделя книги. Неделя здоровья.</i>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами); в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №10 , ст.83</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонны по два; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Лазание под шнур боком. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Ходьба на носках между набивными мячами. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>АПРЕЛЬ</b>						

<b>И</b> неделя/ <i>Космические просторы.</i>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №13 , ст.86</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 5. Броски малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному.
<b>И</b> неделя/ <i>Юный гражданин.</i>	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №16 , ст.88</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	Подвижная игра «Стой»	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.
<b>И</b> неделя/ <i>Дорожная азбука.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя; повторить метание в вертикальную цель; развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №19 , ст.89</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	ОРУ с малым мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>И</b> неделя/ <i>Страны мира.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навык лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа №22, ст.91</b>	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	ОРУ	1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом. 4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на носках.	Подвижная игра «Горелки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
---------	--------	---------------	----------------	-------------

Тема недели			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ыная часть
<b>МАЙ</b>						
<b>I</b> неделя/9 мая!	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа.№25, ст.94</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя – «Поворот!», ходьба и бег врассыпную.	ОРУ	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Броски мяча о стену. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пойти дальше. 5. Прыжки попеременно правой и левой ногой.	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?».
<b>II</b> неделя/ Искусство и культура.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа.№28, ст.96</b>	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажками	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния. 5. Подлезание под дугу.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>III</b> неделя/ Опыты и эксперименты.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа.№31, ст.98</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Пожарные на учении	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV</b> неделя/ Экологическая тропа.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа.№34, ст.100</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ходьба с перешагиванием через бруски. 5. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Подвижная игра «Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - щукой.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>I неделя /</b> <i>Что нам лето подарило?</i>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 1, 2,3 ст.10-13</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	ОРУ	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком через набивные мячи.	Подвижная игра «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.
<b>II неделя/</b> <i>Готовимся к школе. Что умеют первоклассники?</i>	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 4,5,6, ст.13-18.</b>	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, снизу. 3. Подлезание под шнур. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Упражнение в ползании — «крокодил».	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
<b>III неделя/</b> <i>Кладовая природы. Труд людей осенью.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 7,8,9, ст.18-21.</b>	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие 4. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 6. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV неделя/</b> <i>Семья и семейные традиции.</i>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ с гимн. палками	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.

	скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 10,11,12, ст.21-25.</b>			4. Лазанье в обруч, который держит партнер. 5. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 6. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.		
--	--	--	--	--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>I неделя</b> <i>Поселок, в котором я живу.</i>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 13,14,15, ст.26-29</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ	1.Равновесие — ходьба по гимн. скамейке, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. 5. Переброска мячей друг другу парами. 6. Ходьба по гимн.скамейке боком с мешочком на голове.	Подвижная игра «Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
<b>II неделя/</b> <i>Родная страна.</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 16,17,18, ст.29-32</b>	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег с перепрыгиванием через препятствия.	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях. 4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Эхо»
<b>III неделя/Неделя</b> <i>безопасности (ОБЖ).</i>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 19,20,21, ст.32-35</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Ведение мяча по прямой. 2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. Ведение мяча между предметами. 5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.	Подвижная игра «Удочка»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

<b>IV неделя/ Уголок природы в детском саду.</b>	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовит. группа № 22,23,24, ст.36-39.</b>	Ходьба в колонне по одному. На редкие удары в бубен-ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе; бег в умеренном темпе. Бег враспынную	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
				4. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>I неделя/ Труд взрослых. Профессии. Помогаем взрослым.</b>	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 25,26,27, ст.40-44.</b>	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ	1.Равновесие –ходьба по канату боком. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Бросание мяча друг другу (Эстафета). 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 5. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. 6.Ходьба по канату боком .	Подвижная игра «Догони свою пару»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
<b>II неделя/ Поздняя осень.</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 28,29,30, ст.44-47</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения на носках.	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Передача мяча в шеренгах.	Подвижная игра «Круговая лапта»	Подвижная игра «Фигуры»
<b>III неделя/ Наши добрые дела. Уроки вежливости</b>	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении и между кубиками. 2. Лазанье под дугу 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	Подвижная игра «Перелет	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

<i>и этикета.</i>	детском саду. Подготовительная группа № 31,32,33, ст.48-51.			4. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 5. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	птиц».	
<b>IV неделя/ Декоративное-прикладное искусство.</b>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие; повторить прыжки на правой и левой ноге. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 34,35,36, ст.51-55.</b>	Ходьба и бег между предметами. Ходьба змейкой между кеглями и кубиками. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4.Бросание мяча о стенку. 5. Ходьба на носках по гимн. скамейке. 6. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Подвижная игра «Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>I неделя/ Друзья спорта.</b>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 37,38,39, ст.56-59.</b>	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную.	ОРУ в парах	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке. 5. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.
<b>II неделя/ Зимунка – Зима.</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании эстафету с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 40,41,42, ст.59-62.</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ с гимн. палкой	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. Прыжки между предметами на двух ногах. 5. Прокатывание мяча между предметами. 6. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Эхо»

<b>III неделя/</b> <i>Мир предметов, техники, изобретений</i>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 43,44,45, ст.63-66.</b>	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики»	Ходьба в колонне по одному.
				4. Перебрасывание мячей в парах. 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки со скамейки на мат или коврик.		
<b>IV неделя/</b> <i>Народная культура и традиции.</i>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему», повторить упражнение в прыжках и на равновесие. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 46,47,48, ст.66-69</b>	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу.	ОРУ	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
				4.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. 6. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

<b>Неделя/</b> <i>Тема недели</i>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>I неделя/</b> <i>Неделя игры</i>	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 49,50,51, ст.70-73.</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с гимн. палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи) с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. (Ведение мяча одной рукой по ходу движения). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Прокатывание мяча между предметами.	Подвижная игра «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному.
<b>II неделя/</b> <i>Неделя творчества.</i>	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа №</b>	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполнения задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиком	1.Прыжки в длину с места. 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору воспитателя.

	<b>52,53,54, ст.73-77.</b>					
<b>III неделя/ Неделя познания, или Чудеса в решете.</b>	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 55,56,57, ст.77-81.</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через набивной мяч. Ходьба в рассыпную.	ОРУ с мячом малого диаметра	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием кубиков. 4. Переброска мячей друг другу. 5. Ползание на ладонях и коленях под шнур в прямом направлении. 6. Ходьба на носках, между предметами.	Подвижная игра «Удочка».	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>IV неделя/ Искусство и культура.</b>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 58,59,60, ст.81-83.</b>	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Подвижная игра «Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>I неделя/ Искусство и культура.</b>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 61,62,63, ст.84-87.</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 5. Прыжки между предметами. 6. Эстафета «Гонка мячей».	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
<b>II неделя/ Путешествие по странам и континентам</b>	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	Ходьба в колонне по одному, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.	ОРУ с гимн. палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу. 3. Лазанье под шнур прямо или боком..	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.

	лазанье в обруч (или под дугу). <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 64,65,66, ст.87-90.</b>	Ходьба и бег враспынную.		4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание на ладонях и коленях между предметами		
<b>III неделя/</b> <i>Защитники</i> <i>Отечества.</i>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 67,68,69, ст.91-94.</b>	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении. Построение в две шеренги.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Бросание мяча об стену и ловля его двумя руками. 3.Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. 4.«Попади в круг» (метание мешочков). 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 6.Перебрасывание мячей друг другу разным способом. 7. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV неделя/</b> <i>Путешествие</i> <i>в прошлое</i> <i>и будущее.</i>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 70,71,72, ст.94-98.</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	ОРУ с мячом большого диаметра	1.Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу.	Подвижная игра «Жмурки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>МАРТ</b>						
<b>I неделя/</b> <i>Международный</i> <i>женский</i> <i>день.</i>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 73,74,75, ст. 98-102.</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег враспынную	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 5. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	Подвижная игра «Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
<b>II неделя/</b> <i>Мальчики и</i> <i>девочки.</i>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в</b>	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег	ОРУ с флажками	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Ползание под шнур.	Подвижная игра «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Затейник»

	детском саду. Подготовительная группа № 76,77,78, ст.102-106.	враспынную.		4. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 5. Переброска мячей в парах. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях) «по-медвежьему».		
<b>III неделя/ Весна пришла!</b>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 79,80,81, ст.106-109.</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках; ходьба в полуприсяде; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с гимн. палкой.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на спине. 4. Ходьба между предметами хмеейкой с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV неделя/ Неделя книги.</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 82,83,84, ст.109-113.</b>	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. 4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 5. Лазанье под шнур прямо и боком. 6. Передача мяча в шеренге. 7. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>I неделя/ Неделя здоровья</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 85,86,87, ст.113-116.</b>	Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков.	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 5. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. 6. Переброска мячей друг другу в парах.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.

<b>II неделя/ Космические просторы.</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 88,89,90, ст.117-120.</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
				4. Лазанье под шнур в группировке.		
<b>III неделя/ Неделя безопасность и (ПДД).</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 91,92,93, ст.120-124.</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	ОРУ	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	Подвижная игра «Ловишки»	Игра малой подвижности «Затейник»
				5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.		
<b>IV неделя/ День Земли. Единство и дружба народов планеты Земля.</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 94,95,96, ст.124-128.</b>	Ходьба и бег с выполнением заданий. Игровое задание «Найди свой цвет».	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передача мяча ногой (с элементами футбола). 4. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.
				5. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 6. Бег друг за другом.		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>I неделя/ День Великой Победы</b>	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

	<b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 97,98,99, ст.128-131.</b>	(без остановки); бег врассыпную.		4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись. 5. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Прыжки на двух ногах между предметами («Кто быстрее»).		
<b>II неделя/ Опыты и эксперименты.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 100,101,102, ст.131-135.</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>III неделя/ Права ребенка.</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 103,104,105, ст.135-138.</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ	1.Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Метание мешочков на дальность. «Кто дальше бросит». 5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 6. Пролезание по шнур прямо и боком в группировке («комочком»).	Подвижная игра «Воробы и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>IV неделя/ Скоро школу.</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 106,107,108, ст.139-142.</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнять действия. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн. палками	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 6. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».