

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №277»
(МАДОУ «Детский сад №277»)

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №277»
протокол №____
«__»_____2021

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МАДОУ
«Детский сад №277»
_____Н.И. Долгополова
приказ №____
«__»_____2021

Рабочая программа
образовательной деятельности
по образовательной области «Физическое развитие»
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Попова Виктория Сергеевна
инструктор по физической культуре

Оглавление

| | | |
|--------|--|--|
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. | Пояснительная записка | |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации программы дошкольного образования Обязательная часть | |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы. Обязательная часть | |
| 1.1.3. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики. Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста | |
| 1.2. | Планируемые результаты как ориентиры освоения Программы Обязательная часть | |
| 1.2.1. | Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей Программы | |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие» | |
| 2.1.1. | Содержание психолого-педагогической работы | |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы | |
| 2.3. | Способы и направления поддержки детской инициативы | |
| 2.4. | Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников | |
| III. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. | Материально-технические ресурсы обеспечения Программы | |
| 3.1.1. | Материально-техническое обеспечение программы | |
| 3.1.2. | Методическое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания. Перечень программ и технологий. Обязательная часть | |
| 3.1.3. | Перечень средств обучения и воспитания | |
| 3.2. | Планирование образовательной деятельности. Учебный план. Расписание организованной образовательной деятельности | |
| 3.3. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | |
| 3.4. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | |
| | Приложение: Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие» | |
| | Лист внесения изменений | |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее - Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 277».

Содержание Программы включает «приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6. ФГОС ДО)

Работа с воспитанниками по Программе направлена на обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Рабочая программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Обязательная часть.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели:**

создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;

6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

7. обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Обязательная часть

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

1. сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

2. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;

3. индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

4. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6. партнерство с семьей;

7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9. возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности психофизического развития детей

дошкольного возраста

Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. –368 с.

1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет: Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. с. 185-189.

2. Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020., с. 224-228.

3. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до

школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. с. 270-275.

4. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020.с. 318-323.

Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны

упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физических занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и

строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки,

а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной

амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения Программы **Обязательная часть**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

| Младшая группа (от 3 до 4 лет) | |
|---|---|
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними; 2. Имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 3. Имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма; 4. Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. |
| <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной |

| | |
|---|---|
| | <p>жизни;</p> <p>2. Сформированы простейшие поведения во время еды, умывания;</p> <p>3. Способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;</p> <p>4. Сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> |
| <i>Физическая культура</i> | <p>1. Бегаёт свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;</p> <p>2. Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;</p> <p>3. Отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;</p> <p>4. Отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;</p> <p>5. Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> |
| <i>Подвижные игры</i> | <p>1. Играет в игры с правилами, самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений; игры с более сложными правилами со сменой видов движений;</p> <p>2. Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентироваться в пространстве.</p> |
| Средняя группа (от 4 до 5 лет) | |
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> | <p>1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;</p> <p>2. Имеет представление о здоровом образе жизни: соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>3. Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>4. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформирована привычка следить за своим внешним видом; 2. Сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом; 3. Умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком; 4. Сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды |
| <p>Физическая культура</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформирована правильная осанка; 2. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; 3. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 4. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку. 5. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди). 6. Развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками. |
| <p>Подвижные игры</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет ведущую роль в подвижной игре. 2. Осознанно относится к выполнению правил игры, 3. проявляет активность, самостоятельность и инициативность в играх с мячами, скакалками, обручами. |
| <p>Начальные представления о некоторых видах спорта</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Имеет представление о некоторых видах спорта; 2. Катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; 3. Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору; 4. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; 5. Развита психофизические качества: быстрота выносливость, гибкость, ловкость и др. |

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

| | |
|---|---|
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> | <ol style="list-style-type: none">1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.4. Иметь представление о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. |
| <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i> | <ol style="list-style-type: none">1. Сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;2. Способен самостоятельно замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде;3. Умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить. |
| <i>Физическая культура</i> | <ol style="list-style-type: none">1. Сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;2. Развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;3. Легко ходит, бежит, отталкивается от опоры;4. Лазает по гимнастической стенке, меняя темп;5. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;6. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;7. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.8. Имеет представление о различных видах спорта, о событиях спортивной жизни страны. |
| <i>Подвижные игры</i> | <ol style="list-style-type: none">1. Способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и |

| | |
|---|---|
| | <p>творчество;</p> <p>2. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> |
| Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) | |
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> | <p>1. Соблюдает принципы рационального питания;</p> <p>2. Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;</p> <p>3. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> |
| <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i> | <p>1. Умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой;</p> <p>2. Умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить;</p> <p>3. Следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет беспорядок в своем внешнем виде.</p> |
| <i>Физическая культура</i> | <p>1. Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;</p> <p>2. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске;</p> <p>3. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;</p> <p>4. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;</p> <p>5. Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>6. Развита координация движений и ориентировка в пространстве.</p> <p>7. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;</p> <p>8. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;</p> <p>9. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество,</p> |

| | |
|-----------------------|--|
| | фантазию. |
| <i>Подвижные игры</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования); 2. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей; 3. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). |

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей программы

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о географическом разнообразии, многонациональности, важных исторических событиях.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Целостность педагогического процесса в Учреждении обеспечивается реализацией основных принципов и подходов используемых при разработке основной образовательной программы адаптированных к условиям дошкольного учреждения.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

представлены в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 368с.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 185 с.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 224 с.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 270 с.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 318 с.

Физическая культура:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 186с.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. –225с.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 271с.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой 6-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2020. – 319 с.

2.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы реализации Программы ОО «Физическое развитие»

| Возраст | Формы |
|--|--|
| <i>Младшая группа (3 – 4 года)</i> | -специально-организованная деятельность по физическому развитию - игровая беседа с элементами движения - игра - утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - физкультминутки - гимнастика для глаз - дыхательная гимнастика - упражнения - ситуативный разговор - ситуативная беседа - рассказ - чтение |
| <i>Средняя группа (4 – 5 лет)</i> | - спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - досуги - спортивные игры подвижные игры - утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - физкультминутки - пальчиковая гимнастика - гимнастика для глаз - дыхательные упражнения - самостоятельная двигательная деятельность |

| | |
|--|---|
| | воспитанников - закаливание - прогулки |
| <i>Старшая группа (5 – 6 лет)</i> | - специально-организованная деятельность по физическому развитию |
| <i>Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)</i> | - спортивные и физкультурные праздники (совместно с родителями) - досуги - спортивные игры - подвижные игры - утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - физкультминутки - пальчиковая гимнастика - гимнастика для глаз - дыхательные упражнения - самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - проблемные ситуации - закаливание - прогулки |

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

| Способы | Содержание |
|-----------------------|---|
| <i>Фронтальный</i> | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях |
| <i>Поточный</i> | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала |
| <i>Групповой</i> | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом) |
| <i>Индивидуальный</i> | 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. |

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Методы и средства реализации рабочей программы

| Методы | Средства |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме | <ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картоотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

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

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

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

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.
- в старшей группе – не более 25 мин.
- в подготовительной группе - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

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

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

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

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

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

- зоны физической активности,
- закаливающие процедуры,
- оздоровительные мероприятия и т.п.

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

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

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

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

7. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

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

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

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

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

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

- папки-передвижки, наглядно-информационный материал специалистов;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Материально-техническое обеспечение и оснащенность способствует осуществлению процесса образовательной деятельности и реализации Программы дошкольного образования Учреждения и организовано в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
- правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

Состояние материально - технической базы Учреждения соответствует: требованиям современного уровня образования, требованиям безопасности (ст.37 и 41: ч.б., ст.28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

3.1.1. Материально-техническое обеспечение развивающей предметно-пространственной среды

| Вид помещения | Оснащение |
|-----------------------|---|
| <i>Спортивный зал</i> | Спортивный зал находится на 3 этаже и полностью |

| | |
|--|--|
| | <p>оборудован спортивным инвентарем (мячи, скакалки, кегли, мешочки для метания и др.) имеются детские тренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки.</p> <p>Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО</p> |
| <i>Улица</i> | Спортивная площадка имеет травяное покрытие, оснащена: прыжковая яма, турники, баскетбольные кольца. |
| <i>Центр двигательной активности (в каждой группе)</i> | Каждая группа имеет инвентарь по возрасту, оборудование для закаливания, атрибуты для профилактики нарушения зрения, бактерицидные лампы, настольные спортивные игры, дидактические игры, картотеки (подвижные игры, утренняя гимнастика, физминуты). |

3.1.2. Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания. Перечень программ и технологий. Обязательная часть
Методическое обеспечение рабочей программы

| № п/п | Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
|---|---|
| 1 | Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020 – 368с |
| Учебно-методический комплект Образовательная область «Физическое развитие» | |
| 1 | Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с. |
| 2 | Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020– 96 с. |
| 3 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с |
| 4 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с. |
| 5 | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений |
| 6 | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с. |
| 7 | Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. –3-е изд. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2020. – 48с |
| Наглядно-дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие» | |
| 1 | Методическое пособие по теме «Виды спорта»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня» |

3.1.3. Перечень средств обучения и воспитания

МАДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

3.2. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МАДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре, 1 раз - воспитателем) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю не более 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю не более 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю не более 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю не более 30 мин.

Учебный план на 2021/2022 учебный год

| Организованная образовательная деятельность | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--------------------------|-----------|--|-----------|--------------------------|---|--|--|
| Периодичность в неделю/год | | | | | | | | | |
| Базовый вид деятельности | Младшая группа (3-4 года) | Средняя группа (4-5 лет) | | | | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | | |
| № группы | | | | | | | | | |
| Физическая культура в помещении (2 занятия) | | | | | | | | | |
| Физическая культура на свежем воздухе (1 занятие) | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | |
| Оздоровительная работа | | | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | |
| Комплексы закаливающих процедур | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | |
| Гигиенические процедуры | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | |

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2021/2022 учебный год

| № группы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|----------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| Младшая группа | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| № | | | | | |
| Младшая группа № | | | | | |
| Младшая группа № | | | | | |
| Младшая группа № | | | | | |
| Средняя группа № | | | | | |
| Средняя группа № | | | | | |
| Средняя группа № | | | | | |
| Средняя группа № | | | | | |
| Старшая группа № | | | | | |
| Старшая группа № | | | | | |
| Подготовительная к школе группа № | | | | | |
| Подготовительная к школе группа № | | | | | |

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В практике деятельности педагогического коллектива Учреждения сложилась система праздников, мероприятий и событий, проводимых Учреждением ежегодно в течение многих лет. Это ежегодные яркие запоминающиеся события, которые весьма ценны в плане нравственной составляющей для всех субъектов образовательных отношений. Традиции как часть общественной жизни имеют свою специфику. Традиционность делает организацию более интересной и качественной, так как педагоги могут распланировать совместную деятельность с детьми и продуктивное сотрудничество с родителями. Для детей младшего дошкольного возраста традиции становятся сюрпризом, а для детей старшего дошкольного возраста - это возможность приобрести определенный социальный опыт и гордиться им.

3.4. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

В Учреждении организована безопасная развивающая предметно - пространственная среда в соответствии с возрастом детей и требованиями ФГОС дошкольного образования.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Учреждения, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и

укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию образовательной программы; учитывает национально культурные и климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность; возрастные особенности детей.

Развивающая среда построена на следующих **принципах**:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, необходимым инвентарем.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда Перечень оборудования и пособий

| Тип оборудования | Наименование |
|-------------------------------------|--|
| <i>Для ходьбы, бега, равновесия</i> | Канат Ходули на веревочках Гимнастическая скамейка Шнур короткий Конусы Фишки |
| <i>Для прыжков</i> | Обручи Скакалки Спортивные маты Короткие шнуры |

| | |
|--|--|
| | Мягкие модули «Шагайка» |
| <i>Для катания бросания, ловли</i> | Мешочки с песком Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Мяч резиновый Мяч набивной |
| <i>Для ползания и лазанья</i> | Шведская стенка Дуги для подлезания |
| <i>Для общеразвивающих упражнений</i> | Ленты Платочки Кубики Флажки Кегли Султанчики Гимнастические палки Гантели Кольца |
| <i>Для спортивных игр и упражнений</i> | Лыжи Санки Клюшки Бадминтон Волейбольная сетка Баскетбольные кольца Тренажер «мини-степер» |

Приложение.

Перспективное планирование
по образовательной области «Физическое развитие» Младшая группа №1,2,3
(3-4 года) Перспективное планирование по методическому пособию: Федорова
С.Ю. Планы физкультурных занятий: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-
СИНТЕЗ Москва, 2020. – 88 с.

| Сентябрь | | | | | |
|--|--------------|----------------|---|--|------------|
| Задачи месяца: Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки. | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата Группа | | Программное содержания занятий | Источник |
| | | № | № | | |
| 1 | № 1 | 02.09 03.09 | | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Катание малого мяча друг другу. Проползание заданного расстояния на четвереньках. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны). Игровое упражнение «Бегите к флажку!». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 28 |
| 2 | № 2 | 06.09 07.09 | | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. Проползание заданного расстояния (произвольно – на животе, на четвереньках). Катание малого мяча в паре с воспитателем. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 28-29 |
| 3 | № 3 | 09.09 10.09 | | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушки) на четвереньках. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Бегите к флажку!». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 29 |
| 4 | № 4 | 13.09 14.09 | | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушки) на четвереньках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание малых мяча двумя руками | Стр. 29-30 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|--|------------|
| | | | воротца. Игровое упражнение «Поезд». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | |
| 5 | № 5 | 16.09 17.09 | Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Бегите к флажку». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 30 |
| 6 | № 6 | 20.09 21.09 | Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание малых мячей вверх одной рукой (правой и левой). Проползание под веревкой на четвереньках, сопровождающееся захватом игрушки. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 30-31 |
| 7 | № 7 | 23.09 24.09 | Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугой. Игровое упражнение «Поезд». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 31 |
| 8 | № 8 | 27.09 28.09 | Контрольное занятие. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушки) на четвереньках. Прокатывание мячей двумя руками друг другу. Игровое упражнение «Бегите к флажку!». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 31-32 |
| 9 | № 1 | 30.09 | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Катание малого мяча друг другу. Проползание заданного расстояния на четвереньках. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны). Игровое упражнение «Бегите к | Стр. 28 |

| | | | флажку!». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | |
|---|-----------|----------------|--|------------|
| Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____ | | | | |
| Октябрь | | | | |
| Задачи месяца: Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата | Программное содержания занятий | Источник |
| | | № | | |
| | | | | |
| 1 | № 9 | 01.10 | Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Катание малого мяча друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Птички и птенчики». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 34 |
| 2 | № 10 | 04.10 05.10 | Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Подползание под дугу. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. Игровое упражнение «Птички и птенчики». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 35 |
| 3 | № 11 | 07.10 08.10 | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую. Прокатывание малых мячей под веревкой и проползание за ним. Пролезание под веревку (высота 50 см), стараясь не касаться руками пола. Игровое упражнение «Птички и птенчики». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 35-36 |
| 4 | № 12 | 11.10 12.10 | Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. Проползание на четвереньках по прямой с захватом вперед стоящей игрушки. Прокатывание мяча в воротца. Игровое упражнение «К мишке в гости». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 36 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| 5 | № 13 | 14.10 15.10 | <p>Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки из обруча в обруч. Лазанье по гимнастической лестницы, лежащей на полу. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд. Игровое упражнение «Бегите ко мне!». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 36-37 |
| 6 | № 14 | 18.10 19.10 | <p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии, лежащие на полу. Подползание под дугу с захватом вперед стоящей игрушки. Прокатывание мяча друг Другу под дугой. Игровое упражнение «Птички в гнездышках». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 37 |
| 7 | № 15 | 20.10 21.10 | <p>Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) с произвольным движением рук. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. Прокатывание мяча друг другу, между султанчиками. Игровое упражнение «Птички и птенчики». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 37-38 |
| 8 | № 16 | 25.10 26.10 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Проползание на четвереньках по прямой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мячей в определенном направлении. Игровое упражнение «Птички и птенчики». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр.38 |
| 9 | № 9 | 28.10 29.10 | <p>Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Катание малого мяча друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Птички и птенчики». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 34 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |

Ноябрь

| № п/п | № занятия | Дата № | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|--|-----------|----------------|--------|---|------------|
| <p>Задачи месяца: Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.</p> | | | | | |
| 1 | № 17 | 01.11 02.11 | | <p>Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. Прыжки через линии, начерченные на полу, поочередно через каждую. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. Игровое упражнение «Птички в гнездышках». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 40-41 |
| 2 | № 18 | 08.11 09.11 | | <p>Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Перепрыгивание через веревки, лежащие на полу. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча в воротца. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 41 |
| 3 | №19 | 11.11 12.11 | | <p>Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Ловля мяча, брошенного педагогом. Лазанье по гимнастической лестницы, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (руки вверх – в стороны - вниз). Игровое упражнение «Птички в гнездышках». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> | Стр. 41-42 |
| 4 | № 20 | 15.11 16.11 | | <p>Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. Бросание мяча двумя руками снизу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр. 42 |
| 5 | № 21 | 18.11 19.11 | | <p>Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Ползание между предметами (султанчики), а также вокруг предмета. Прыжки из обруча в обруч. Ловля мяча, брошенного педагогом. Игровое упражнение «Карусель». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр. 42-43 |
| 6 | № 22 | 22.11 23.11 | | <p>Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег в заданном</p> | Стр. 43 |

| | | | направлении. ОРУ№ 1,2. · Лазанье по гимнастической лестницы, лежащей на полу. Прыжки в длину с места через две линии. Бросание мяча вверх, вниз, об пол. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | |
|---|-----------|----------------|---|------------|
| 7 | № 23 | 25.11 26.11 | Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег враспынную. ОРУ№ 1,2. · Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. Ловля мяча, брошенного педагогом. Игровое упражнение «Карусель». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 43-44 |
| 8 | № 24 | 29.11 30.11 | Контрольное занятие. Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении; по кругу друг за другом. ОРУ№ 1,2. · Ползание на четвереньках по прямой между предметами. Прыжки в длину с места через две линии. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. Игровое упражнение «Карусель». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 44 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |
| Декабрь | | | | |
| <p>Задачи месяца: Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата | Программное содержание занятий | Источник |
| | | Группа № | | |
| 1 | № 25 | 02.12 03.12 | Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ№ 1,2. · Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Лазанье по лесенке-дуге. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны – руки вверх). Игровое упражнение «Лохматый пес». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 46-47 |
| 2 | № 26 | 06.12 07.12 | Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ№ 1,2. · Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. Прыжки с продвижением вперед через две линии. Прокатывание мяча в воротца из положения сидя. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными | Стр. 47 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | упражнениями, в течение 1,5 минуты. | |
| 3 | № 27 | 09.12 10.12 | Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ№ 1,2. · Лазанье по лесенке-дуге. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). Прыжки с продвижением вперед до ориентира (веревка, лежащая на полу). Игровое упражнение «Лохматый пес». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 47-48 |
| 4 | № 28 | 13.12 14.12 | Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. Ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. Катание мячей друг другу из положения сидя между предметами (султанчиками), не сбивая их. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 48 |
| 5 | № 29 | 16.12 17.12 | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). ОРУ№ 1,2. · Метание малого мяча на дальность правой или левой рукой. Прыжки из обруча в обруч. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Игровое упражнение «Поймай комара». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 48-49 |
| 6 | № 30 | 20.12 21.12 | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на месте с хлопками над головой. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 49 |
| 7 | № 31 | 23.12 24.12 | Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м) Игровое упражнение «Поймай комара». | Стр. 49-50 |

| | | | | |
|---|------|----------------|--|------------|
| | | | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | |
| 8 | № 32 | 27.12 28.12 | Контрольное занятие. Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 50 |
| 9 | № 25 | 30.12 | Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ№ 1,2. · Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Лазанье по лесенке-дуге. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны – руки вверх). Игровое упражнение «Лохматый пес». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 46-47 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Январь

Задачи месяца:

Формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положения сидя, стоя, а также в движении.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 33 | 10.01 11.01 | | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего.). ОРУ№ 1,2. · Ползание на четвереньках по гимнастической доске. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки). Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 53 |
| 2 | № 34 | 13.01 14.01 | | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего.). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на месте в сочетании с хлопками | Стр. 53-54 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | над головой. Лазанье по лесенке-дуге. Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Найди свое место». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | |
| 3 | № 35 | 17.01 18.01 | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего,). ОРУ№ 1,2. · Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира (из обруча в обруч). Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 54 |
| 4 | № 36 | 20.01 21.01 | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего,). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через гимнастическую палку, лежащую на полу. Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей игрушки. Бросание малого мяча в даль правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 54-55 |
| 5 | № 37 | 24.01 25.01 | Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Бег непрерывный (1 минута). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на одной ноге поочередно (попытка). Лазанье по гимнастической лестнице. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 55 |
| 6 | № 38 | 27.01 | Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута). ОРУ№ 1,2. · Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук (хлопнуть в ладоши перед собой, за спиной). Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по доске (3м) с захватом впереди стоящей игрушки. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 56 |
| 7 | № 39 | 28.01 | Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута). ОРУ№ 1,2. · Подпрыгивание на одной ноге (правой, | Стр. 56 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|---------|
| | | | левой). Лазанье по гимнастической лестницы. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой. Игровое упражнение «Поймай комара». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | |
| 8 | № 40 | 31.01 | Контрольное занятие. Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). ОРУ № 1,2. · Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира. Лазанье по гимнастической лестнице. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 57 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Февраль

Задачи месяца:

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|--|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 41 | 01.02 | | Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ № 1, 2. · Ловля мяча, брошенного воспитателем. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). Игровое упражнение «Лохматый пес». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 59-60 |
| 2 | № 42 | 03.02 04.02 | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). ОРУ № 1, 2. · Подлежание под дугу, не касаясь руками пола. Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую). Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Найди свое место». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 60 |
| 3 | № 43 | 07.02 08.02 | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога | Стр. 60-61 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | <p>(остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), его ловля. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытка). Игровое упражнение «Поймай комара». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | |
| 4 | № 44 | 10.02 11.02 | <p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч. Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Лохматый пес». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр. 61 |
| 5 | № 45 | 14.02 15.02 | <p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Прыжки на одной ноге поочередно. Лазанье по лесенке-стремянке. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр. 61-62 |
| 6 | № 46 | 17.02 18.02 | <p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки. Игровое упражнение «Прокати в ворота». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр. 62 |
| 7 | № 47 | 21.02 22.02 | <p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Подлезание под веревкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола. Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую). Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Поймай комара». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> | Стр. 62-63 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| 8 | № 48 | 24.01 25.01 | Контрольное занятие. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). ОРУ № 1, 2. · Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 63 |
| 9 | № 41 | 28.02 | Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ № 1, 2. · Ловля мяча, брошенного воспитателем. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). Игровое упражнение «Лохматый пес». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 59-60 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Март

Задачи месяца:

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 49 | 01.03 | | Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Перелезание через гимнастическое бревно. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. Прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 66 |
| 2 | № 50 | 03.03 04.03 | | Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места через две линии. Пролезание в вертикально стоящий обруч. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 66-67 |
| 3 | № 51 | 10.03 11.03 | | Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места. Перелезание через | Стр. 67 |

| | | | | |
|---|------|----------------|--|------------|
| | | | гимнастическое бревно. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | |
| 4 | № 52 | 14.03 15.03 | Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытка). Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 67-68 |
| 5 | № 53 | 17.03 18.03 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег быстрым темпе (расстояние 10 м). ОРУ № 1, 2. · Перелезание через гимнастическое бревно. Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. Игровое упражнение «Найди, что спрятано». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 68 |
| 6 | № 54 | 21.03 22.03 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег быстрым темпе (расстояние 10 м). ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места через две линии. Отбивание мяча об пол одной рукой (поочередно правой и левой). Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 68-69 |
| 7 | № 55 | 24.03 25.03 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег быстрым темпе (расстояние 10 м). ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места. Перелезание через гимнастическое бревно. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. Игровое упражнение «Найди, что спрятано». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 69 |
| 8 | № 56 | 28.03 29.03 | Контрольное занятие. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег быстрым темпе (расстояние 10 м). ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места через две линии. Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом впереди стоящей игрушки. Метание маого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными | Стр. 69-70 |

| | | | упражнениями, в течение 1,5 минуты. | |
|---|-----------|---------------------|--|------------|
| 9 | № 49 | 31.03 | Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Перелезание через гимнастическое бревно. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. Прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 66 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |
| Апрель | | | | |
| <p>Задачи месяца: Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата Группа № | Программное содержание занятий | Источник |
| 1 | № 57 | 01.04 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытка). Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперед. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 72 |
| 2 | № 58 | 04.04 05.04 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2. · Бросание малого мяча из-за головы. Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 72-73 |
| 3 | № 59 | 07.04 08.04 | Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2. · Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытка). Прыжки с высоты. Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 73 |
| 4 | № 60 | 11.04 12.04 | Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Прыжки через предметы (3-4 кубика, | Стр.73-74 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | лежащих на полу) с захватом вперед стоящей игрушки. Лазанье по гимнастической стенке. Бросание малого мяча из-за головы правой и левой рукой. Игровое упражнение «Мыши и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | |
| 5 | № 61 | 14.04 15.04 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2. · Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой. Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки. Прыжки с высоты. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 74 |
| 6 | № 62 | 18.04 19.04 | Ходьба по наклонной доске. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно. Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 74-75 |
| 7 | № 63 | 21.04 22.04 | Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке. Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно. Игровое упражнение «Найди, что спрятано». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 75 |
| 8 | № 64 | 25.04 26.04 | Контрольное занятие. Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Прыжки через предметы. Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками. Пролезание в обруч Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр.75-76 |
| 9 | № 57 | 28.04 29.04 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ № 1, 2. · Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки). Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с | Стр. 72 |

| | | | продвижением вперед. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | |
|---|-----------|----------------|---|------------|
| Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____ | | | | |
| Май | | | | |
| Задачи месяца: Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям. | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата № № | Группа Программное содержания занятий | Источник |
| 1 | № 65 | 03.05 | Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2. · Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Перелезание через бревно. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 78 |
| 2 | № 66 | 05.05 06.05 | Ходьба, медленно кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2. · Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 78-79 |
| 3 | № 67 | 10.05 | Ходьба по наклонной доске. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ № 1, 2. · Метание малого мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. Прыжки в длину с места. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). Игровое упражнение «Воробышки и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. | Стр. 79 |
| 4 | № 68 | 12.05 13.05 | Ходьба, медленно кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ № 1, 2. · Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Мыши и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 79-80 |
| 5 | № 69 | 16.05 17.05 | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2. | Стр. 80 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | |
| 6 | № 70 | 19.05 20.05 | <p>Ходьба, медленно кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий). Прыжки в длину с места. Метание небольшого мяча в вертикальную цель двумя правой и левой рукой поочередно. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 80-81 |
| 7 | № 71 | 23.05 24.05 | <p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Лазанье по гимнастической стенке. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. Прыжки в длину с места через две линии. Игровое упражнение «Найди, что спрятано». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 81 |
| 8 | № 72 | 26.05 27.05 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 81 |
| 9 | № 65 | 29.05 30.05 | <p>Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Перелезание через бревно. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты | Стр. 78 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |

Перспективное планирование
по образовательной области «Физическое развитие»
Средняя группа №5,6,7,9 (4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию: Федорова С.Ю Планы
физкультурных занятий: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель в форме игровых упражнений

* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

| Сентябрь | | | | | |
|--|-----------|----------------|--------|--|----------|
| Задачи месяца: | | | | | |
| Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровье детей; Совершенствовать навык сохранения устойчивости положения тела в процессе бега, ходьбы, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций. | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата № № | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
| 1 | №1 | 02.09 03.09 | | Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ №1,2. · Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках по прямой. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении. Игровое упражнение «Парный бег». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 28 |
| 2 | №2 | 06.09 07.09 | | Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ №1,2 · Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки на месте на двух ногах. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами. Игровое упражнение «Парный бег». Ходьба дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 29 |
| 3 | №3 | 09.09 10.09 | | Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом. ОРУ № 1,2. · Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыжки на месте на двух ногах. Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей). Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 29 |
| 4 | №4 | 13.09 14.09 | | Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ № 1,2. ·Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу. Игровое упражнение «Парный бег». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 30 |
| 5 | №5 | 16.09 | | Ходьба змейкой (между предметами), | Стр. 30 |

| | | | | |
|---|----|----------------|--|------------|
| | | 17.09 | врассыпную. Бег на носках. ОРУ № 1,2. · Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | №6 | 20.09 21.09 | Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег на носках. ОРУ № 1,2. · Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его. Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки с продвижением вперед. Игровое упражнение «Парный бег». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 31 |
| 7 | №7 | 23.09 24.09 | Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом. ОРУ № 1,2. · Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки на месте на двух ногах. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами. Игровое упражнение «Удочка». Ходьба дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 31-32 |
| 8 | №8 | 27.09 28.09 | Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ № 1,2. · Ползание на четвереньках по прямой. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Прыжки на месте на двух ногах. Игровое упражнение «Парный бег». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр.32 |
| 9 | №9 | 30.09 | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Игровое упражнения «Удочка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 34-35 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Октябрь

Задачи месяца:

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;
Учить четком выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой;

| формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. | | | | | |
|--|-----------|----------------|--------|---|------------|
| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
| | | № | | | |
| 1 | №9 | 01.10 | | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Игровое упражнения «Удочка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 30-32 |
| 2 | №10 | 04.10 05.10 | | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Игровое упражнения «Парный бег». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 35 |
| 3 | №11 | 07.10 08.10 | | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой.. Игровое упражнения «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 35-36 |
| 4 | №12 | 11.10 12.10 | | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползание на четвереньках между предметами, змейкой . Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Игровое упражнения «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 36 |
| 5 | №13 | 14.10 15.10 | | Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях. ОРУ № 1,2. · Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля. Прыжки с | Стр. 36-37 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| | | | продвижением вперед. Игровое упражнения «Удочка». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | №14 | 18.10 19.10 | . Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег на носках; в разных направлениях. ОРУ № 1,2. ·Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье. Прыжки с продвижением вперед. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Игровое упражнения «Сбей кеглю». Спокойная ходьба сопровождающая дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 37 |
| 7 | №15 | 20.10 21.10 | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в разных направлениях. ОРУ №1,2. · Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползание на четвереньках между предметами, змейкой . Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля. Игровое упражнения «Парный бег». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 37-38 |
| 8 | №16 | 25.10 26.10 | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Прыжки с продвижением вперед. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля. Игровое упражнения «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 38 |
| 9 | № 9 | 28.10 29.10 | Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ №1,2. · Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Игровое упражнения «Удочка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 30-32 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Ноябрь

Задачи месяца:

Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

| № | № занятия | Дата | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|---|-----------|------|--------|--------------------------------|----------|
|---|-----------|------|--------|--------------------------------|----------|

| п/п | | № | | |
|-----|-----|----------------|---|------------|
| 1 | №17 | 01.11 02.11 | <p>Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. Игровое упражнение «Эстафета парами». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 41 |
| 2 | №18 | 08.11 09.11 | <p>Ходьба по линии, по веревке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях. ОРУ №1, 2.</p> <p>· Прыжки на месте на двух ногах. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках по прямой. Игровое упражнение «Удочка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 41-42 |
| 3 | №19 | 11.11 12.11 | <p>Ходьба по линии, веревке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег широким шагом. ОРУ №1,2.</p> <p>· Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Лазанье на четвереньках по наклонной доске. Игровое упражнение «Эстафета парами». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 42 |
| 4 | №20 | 15.11 16.11 | <p>Ходьба по линии, веревке; змейкой(между предметами), в рассыпную. Бег широким шагом; в колонне (по одному, по двое). ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках по прямой. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 42-43 |
| 5 | №21 | 18.11 19.11 | <p>Ходьба по линии, по веревке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое). ОРУ №1, 2.</p> <p>· Прыжки с продвижением вперед. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, и его ловля. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p> | Стр. 43 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| | | | упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | №22 | 22.11 23.11 | Ходьба по линии, веревке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в клоне (по одному, по двое). ОРУ №1,2. · Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Игровое упражнение «Эстафета парами». Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 43-44 |
| 7 | №23 | 25.11 26.11 | Ходьба по доске, гимнастической скамейке; бревну; змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом; в разных направлениях. ОРУ №1,2. · Бросание мяча друг другу снизу из-за головы и его ловля. Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой. Игровое упражнение «Эстафета парами». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 44 |
| 8 | №24 | 29.11 30.11 | Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег в разных направлениях. ОРУ №1,2. · Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Игровое упражнение «Эстафета парами». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 44-45 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Декабрь

Задачи месяца:

Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|--|------------|
| | | № | | | |
| 1 | №25 | 02.12 03.12 | | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ №1,2. · Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу), правым и | Стр. 47-48 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|--|------------|
| | | | левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 2 | №26 | 06.12 07.12 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ №1,2. ·Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 48 |
| 3 | №27 | 09.12 10.12 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ №1,2. ·Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 49 |
| 4 | №28 | 13.12 14.12 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ №1,2. · Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 49-50 |
| 5 | №29 | 16.12 17.12 | Ходьба с перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола; с высоким подниманием колен. Бег с обеганием предметов. ОРУ №1,2. ·Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий. Бросание мяча | Стр.50 |

| | | | | |
|---|------|----------------|--|------------|
| | | | об пол и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | №30 | 20.12 21.12 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с обеганием предметов. ОРУ №1,2. ·Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 50-51 |
| 7 | №31 | 23.12 24.12 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ №1,2. · Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком. Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 51-52 |
| 8 | №32 | 27.12 28.12 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворот, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с обеганием предметов. ОРУ №1,2. · Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 52 |
| 9 | № 32 | 30.12 | Повторное занятие. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворот, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с обеганием предметов. ОРУ №1,2. · Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». | Стр.52 |

| | | | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | | |
|---|-----------|----------------|--|---|------------|
| Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____ | | | | | |
| Январь | | | | | |
| Задачи месяца: Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата № № | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
| 1 | № 33 | 10.01 11.01 | | Ходьба, высоко поднимая колен. Бег с обеганием предметов. ОРУ №1,2. · Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 55 |
| 2 | № 34 | 13.01 14.01 | | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом; с обеганием предметов. ОРУ №1,2. · Прыжки поочередно через 4-5 линий. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 55-56 |
| 3 | №35 | 17.01 18.01 | | Ходьба, высоко поднимая колен. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе. ОРУ №1,2. · Прыжки поочередно через 4-5 линий. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 56 |
| 4 | №36 | 20.01 21.01 | | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег непрерывный в медленном темпе. ОРУ №1,2. | Стр. 56-57 |

| | | | | |
|---|------|----------------|--|------------|
| | | | ·Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно). Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 5 | № 37 | 24.01 25.01 | Ходьба, высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2. · Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочередно). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 57-58 |
| 6 | № 38 | 27.01 | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов; ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2. · Прыжки поочередно через 4-5 линий (веревки, гимнастических палок). Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр.58 |
| 7 | №39 | 28.01 | Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2. · Отбивать мяча об пол правой и левой рукой. Прыжки поочередно через 4-5 линий (веревки, гимнастических палок). Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 58-59 |
| 8 | №40 | 31.01 | Контрольное занятие. | Стр. 59 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки поочередно через 4-5 линий.</p> <p>Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивать мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | |
|--|--|--|--|--|

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Февраль

Задачи месяца:

Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанию по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | №41 | 01.02 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). Ползание по гимнастической скамейки на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 62 |
| 2 | №42 | 03.02 04.02 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание по гимнастической скамейки на животе, подтягиваясь руками. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой).. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 62-63 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| 3 | №43 | 07.02 08.02 | <p>Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу. Отбивать мяча об пол правой и левой рукой. Подлезание под веревку правым и левым боком.</p> <p>Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 63 |
| 4 | №44 | 10.02 11.02 | <p>Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>·Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой). Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 63-64 |
| 5 | №45 | 14.02 15.02 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>· Подлезание под веревку правым и левым боком. Прыжки поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу). Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.</p> <p>Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 64 |
| 6 | №46 | 17.02 18.02 | <p>Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов. ОРУ №1,2.</p> <p>· Отбивать мяча об пол правой и левой рукой. Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом) на одной ноге (поочередно правой и левой). Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 65 |
| 7 | №47 | 21.02 22.02 | <p>Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по</p> | Стр. 65-66 |

| | | | | | |
|---|-----------|----------------|--|--|----------|
| | | | <p>сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки поочередно через 4-5 линий (веревки), лежащих на полу. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | | |
| 8 | №48 | 24.01 25.01 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой). Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 66 | |
| 9 | № 41 | 28.02 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр.62 | |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | | |
| Март | | | | | |
| <p>Задачи месяца:</p> <p>Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катание мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата № | Группа № | Программное содержание занятий | Источник |
| 1 | №49 | 01.03 | | <p>Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки через предметы (кубики).</p> | Стр. 69 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| | | | Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сделай фигуру». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 2 | №50 | 03.03 04.03 | Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием. ОРУ №1,2. ·Прыжки через предметы (кубики). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Игровое упражнение «Совушка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 69-70 |
| 3 | №51 | 10.03 11.03 | Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием. ОРУ №1,2. ·Прыжки через короткую скакалку (3-5 раз). Метание мяча в вертикальную цель. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Сделай фигуру». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 70 |
| 4 | №52 | 14.03 15.03 | Ходьба приставным шагом вперед; с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием. ОРУ №1,2. · Метание мяча в вертикальную цель. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. Игровое упражнение «Совушка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 70-71 |
| 5 | №53 | 17.03 18.03 | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами). ОРУ №1,2. · Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сделай фигуру». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр.71 |
| 6 | №54 | 21.03 22.03 | Ходьба приставным шагом вперед; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами). ОРУ №1,2. ·Прыжки через предметы (кубики) с последующим их захватом. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча от пола | Стр. 71-72 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|--|------------|
| | | | правой и левой рукой на месте (4-5 раз). Игровое упражнение «Совушка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 7 | №55 | 24.03 25.03 | Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами). ОРУ №1,2. · Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз). Игровое упражнение «Сделай фигуру». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 72 |
| 8 | №56 | 28.03 29.03 | Ходьба приставным шагом вперед; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами). ОРУ №1,2. · Прыжки через предметы (кубики). Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте. Игровое упражнение «Сделай фигуру». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 72-73 |
| 9 | №49 | 31.03 | Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием. ОРУ №1,2. · Прыжки через предметы (кубики). Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Сделай фигуру». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 69 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Апрель

Задачи месяца:

Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); обеспечивать закаливание организма детей.

| № п/п | № занятия | Дата | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|----------|---|------------|
| | | Группа № | | |
| 1 | №57 | 01.04 | Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами). ОРУ №1,2. · Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки через короткую скакалку. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными | Стр. 75-76 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| | | | упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 2 | №58 | 04.04 05.04 | Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный ОРУ №1,2. · Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыжки с высоты. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр.76 |
| 3 | №59 | 07.04 08.04 | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег змейкой (между предметами); челночный. ОРУ №1,2. · Прыжки с высоты. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Метание мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 76-77 |
| 4 | №60 | 11.04 12.04 | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег челночный. ОРУ №1,2. · Метание мяча в горизонтальную цель. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку. Игровое упражнение «Догони мяч». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 77 |
| 5 | №61 | 14.04 15.04 | Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ №1,2. · Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку. Игровое упражнение «Мяч водящему». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 78 |
| 6 | №62 | 18.04 19.04 | Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег на 20м. ОРУ №1,2. · Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на дугой вправо и влево). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Совушка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 78-79 |
| 7 | №63 | 21.04 22.04 | Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); на 20м. ОРУ №1,2. · Прыжки на месте через короткую скакалку, | Стр. 79 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| | | | раскачивая ее вперед-назад. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на дугой вправо и влево). Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Мяч водящему». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 8 | №64 | 25.04 26.04 | Контрольное занятие. Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); челночный. ОРУ №1,2. · Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на дугой вправо и влево). Прыжки на месте через короткую скакалку. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 79-80 |
| 9 | №57 | 28.04 29.04 | Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами). ОРУ №1,2. ·Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки через короткую скакалку. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 75-76 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Май

Задачи месяца:

Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движения(ходьба, бега, прыжков, метания); развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | №65 | 03.05 | | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег на 20 м. ОРУ №1,2. ·Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 82-83 |
| 2 | №66 | 05.05 06.05 | | Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ №1,2. ·Метание мяча в горизонтальную цель правой | Стр. 83 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|--|------------|
| | | | и левой рукой. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки с высоты. Игровое упражнение «Сбор урожая». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 3 | №67 | 10.05 | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег на 20 м. ОРУ №1,2. · Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Игровое упражнение «Сбор урожая». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 83-84 |
| 4 | №68 | 12.05 13.05 | Ходьба кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег на 20 м. ОРУ №1,2. ·Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки с высоты. Отбивание мяча об рол правой и левой рукой. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 84 |
| 5 | №69 | 16.05 17.05 | Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ №1,2. · Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Сбор урожая». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 84-85 |
| 6 | №70 | 19.05 20.05 | Ходьба кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег на 20 м. ОРУ №1,2. · Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Мяч водящему». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 85 |
| 7 | №71 | 23.05 24.05 | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ №1,2. ·Прыжки с высоты. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 85-86 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|----------|
| 8 | №72 | 26.05 27.05 | Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ №1,2. ·Лазанье по гимнастической стенке(перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 86 |
| 9 | №65 | 30.05 31.05 | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на пояс). Бег на 20 м. ОРУ №1,2. ·Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр82-83 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |

Перспективное планирование
по образовательной области «Физическое развитие»

Старшая группа №10,8 (5-6 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию: Федорова С.Ю. Планы
Физкультурных занятий: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.

| Сентябрь | | | | | |
|--|-----------|----------------|--------|--|------------|
| Задачи месяца: | | | | | |
| Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями); продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
| | | № | | | |
| 1 | №1 | 02.09 03.09 | | Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2. ·Прокатывание набивных мячей. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 30-31 |
| 2 | №2 | 06.09 07.09 | | Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2. · Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Прокатывание набивных мячей. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 31 |
| 3 | №3 | 09.09 10.09 | | Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2. · Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 31-32 |
| 4 | №4 | 13.09 14.09 | | Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2. ·Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Ползание на четвереньках змейкой | Стр. 32 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|---|------------|
| | | | <p>между предметами в чередовании с ходьбой и бегом. Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | |
| 5 | №5 | 16.09 17.09 | <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег с высоким подниманием колена (бедра). ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание на четвереньках с переползанием через бревно. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 33 |
| 6 | №6 | 20.09 21.09 | <p>Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колен (бедра). ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с переползанием через предметы. Прокатывание набивных мячей. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 33-34 |
| 7 | №7 | 23.09 24.09 | <p>Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2.</p> <p>· Прокатывание набивных мячей. Прыжки – одна нога вперед, другая назад на месте в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 34 |
| 8 | №8 | 27.09 28.09 | <p>Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Прокатывание набивных мячей. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр.34-35 |
| 9 | № 1 | 30.09 | <p>Повторное занятие.</p> <p>Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ №1,2.</p> <p>·Прокатывание набивных мячей. Прыжки на</p> | Стр.30-31 |

| | | | двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | |
|---|-----------|----------------|---|------------|
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |
| Октябрь | | | | |
| <p>Задачи месяца: Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; совершенствовать двигательные умения и навыки детей; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата | Программное содержания занятий | Источник |
| | | № | | |
| | | | | |
| 1 | № 9 | 01.10 | <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедро). Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 37-38 |
| 2 | № 10 | 04.10 05.10 | <p>Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). Игровое упражнение «С кочки на кочку». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 38 |
| 3 | № 11 | 07.10 08.10 | <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедро). Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ №1,2.</p> <p>· Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 39 |
| 4 | № 12 | 11.10 12.10 | <p>Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. ОРУ №1,2.</p> <p>· Ползание на четвереньках, толкая головой</p> | Стр. 39-40 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|-------------|
| | | | <p>мяч. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | |
| 5 | № 13 | 14.10 15.10 | <p>Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. ОРУ №1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, с переползанием через препятствия. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). Игровое упражнение «С кочки на кочку». Ходьба дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 40 |
| 6 | № 14 | 18.10 19.10 | <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег мелким и широким шагом. ОРУ №1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, змейкой между предметами в чередовании с бегом. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 40-41 |
| 7 | № 15 | 21.10 22.10 | <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег мелким и широким шагом. ОРУ №1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · . Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и с небольшим продвижением вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 41 |
| 8 | № 16 | 25.10 26.10 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег мелким и широким шагом. ОРУ №1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | .Стр. 41-41 |

| | | | | |
|---|-----|----------------|--|------------|
| 9 | № 9 | 28.10 29.10 | Ходьба с высоким подниманием колена (бедро). Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ №1,2. · Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 37-38 |
|---|-----|----------------|--|------------|

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Ноябрь

Задачи месяца:

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; совершенствовать умение прыгать в длину; формировать у детей потребность в двигательной активности.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|--|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 17 | 01.11 02.11 | | Ходьба перекаты с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ №1,2. · Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с бегом. Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (правой, левой поочередно). Игровое упражнение «Встречные перебежки». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 44-45 |
| 2 | № 18 | 08.11 09.11 | | Ходьба перекаты с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. ОРУ №1,2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (правой, левой поочередно). Игровое упражнение «Сбей кеглю». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 45 |
| 3 | № 19 | 11.11 12.11 | | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1,2. · Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. Игровое упражнение «Попади в обруч». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 45-46 |
| 4 | № 20 | 15.11 16.11 | | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ №1,2. · Прыжки на одной ноге (правой и левой) на | Стр.46 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | месте и с продвижением вперед. Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. Игровое упражнение «Встречные перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | |
| 5 | № 21 | 18.11 19.11 | Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1, 2. · Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно). Игровое упражнение «С кочки на кочку». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 47 |
| 6 | № 22 | 22.11 23.11 | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне. ОРУ №1,2. · Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед. Игровое упражнение «Не оставайся на полу». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 47-48 |
| 7 | № 23 | 25.11 26.11 | Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1, 2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно). Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 48 |
| 8 | № 24 | 29.11 30.11 | Контрольное занятие. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1, 2. · Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно). Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Игровое упражнение «Встречные перебежки». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 48-49 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Декабрь

Задачи месяца:

Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий; формировать красоту, грациозность,

выразительность движений; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 25 | 02.12 03.12 | | Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2. · Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 51-52 |
| 2 | № 26 | 06.12 07.12 | | Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2. · Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь руками. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр.52 |
| 3 | № 27 | 09.12 10.12 | | Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2. · Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). Ползание по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь руками, в чередовании с ходьбой на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 53 |
| 4 | № 28 | 13.12 14.12 | | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2. · Перелезание через несколько предметов подряд. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), продвигаясь вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 53-54 |
| 5 | № 29 | 16.12 17.12 | | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в | Стр. 54 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | <p>медленном темпе. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перелезание через несколько предметов подряд, поочередно чрез каждый. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений. Игровое упражнение «С кочки на кочку». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | |
| 6 | № 30 | 20.12 21.12 | <p>Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с бегом. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг другу. Прыжки в высоту с места прямо и боком чрез предметы. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 54-55 |
| 7 | № 31 | 23.12 24.12 | <p>Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), с продвижением вперед. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 55 |
| 8 | № 32 | 27.12 28.12 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), с продвижением вперед. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 55-56 |
| 9 | № 25 | 30.12 31.12 | <p>Повторное занятие.</p> <p>Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Спокойная | Стр. 51-52 |

| | | | ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | | |
|---|-----------|----------------|---|---|------------|
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | | |
| Январь | | | | | |
| Задачи месяца: | | | | | |
| <p>Продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; знакомит со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p> | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата № № | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
| 1 | № 33 | 10.01 11.01 | | <p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Перелезание через несколько предметов подряд. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 58-59 |
| 2 | № 34 | 13.01 14.01 | | <p>Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Пролезание в обруч разными способами. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. построений. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 59 |
| 3 | № 35 | 17.01 18.01 | | <p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с проползанием через обруч. Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> | Стр. 59-60 |
| 4 | № 36 | 20.01 21.01 | | <p>Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Прыжки на мягкое покрытие. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча вверх и об пол, его ловля двумя руками (5-7 раз). Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p> | Стр. 60 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | упражнениями, в течение 30-35 секунд. | |
| 5 | № 37 | 24.01 25.01 | Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1, 2. · Пролезание в обруч боком (правым и левым поочередно). Прыжки на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 61 |
| 6 | № 38 | 27.01 | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1, 2. · Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг к другу. Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием через обруч спиной вперед. Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы. Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр 61-62 |
| 7 | № 39 | 28.01 | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1, 2. · Прыжки на мягкое покрытие. Перелезание через несколько предметов подряд. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 62 |
| 8 | № 40 | 31.01 | Контрольное занятие. Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1, 2. · Прыжки на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Перелезание через несколько предметов подряд. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 62-63 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Февраль

Задачи месяца:

Развивать самостоятельность, творческие способности; формировать выразительность и грациозность движений; продолжать формировать умение самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчества; продолжать проводить

комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|--|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 41 | 01.02 | | Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Прыжки с высоты в обозначенное место. Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 65 |
| 2 | № 42 | 03.02 04.02 | | Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1,2. · Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Пролезание в обруч разными способами в чередовании с перелезанием через несколько предметов подряд. Прыжки на мягкое покрытие. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 66 |
| 3 | № 43 | 07.02 08.02 | | Ходьба по веревке. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Прыжки с высоты в обозначенное место Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 66-67 |
| 4 | № 44 | 10.02 11.02 | | Ходьба по веревке. Бег непрерывный в медленном темпе в течение 1,5-2 минут. ОРУ № 1,2. · Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Прыжки на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 67 |
| 5 | № 45 | 14.02 15.02 | | Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Прыжки с высоты в обозначенное место. Пролезание в обруч боком (правым и левым | Стр. 67-68 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|-----------|
| | | | поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед в чередовании с бросанием мяча вверх и его ловля с поворотом вокруг оси своего тела (попытка). Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | № 46 | 17.02 18.02 | Ходьба по веревке. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с перешагиванием через предмет. Игровое упражнение «Удочка». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр.68 |
| 7 | № 47 | 21.02 22.02 | Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Прыжки с высоты в обозначенное место. Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках (расстояние 5м), толкая головой набивной мяч. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр.68-69 |
| 8 | № 48 | 24.02 25.02 | Контрольное занятие. Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Прыжки с высоты в обозначенное место. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Пролезание в обруч разными способами. Игровое упражнение « Мы веселые ребята». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 69 |
| 9 | № 41 | 28.02 | Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ № 1,2. · Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Прыжки с высоты в обозначенное место. Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 65 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |

Март

Задачи месяца:

Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; способствовать закаливанию организма.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|----------------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 49 | 01.03 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину с места. Прокатывание набивного мячей со сбиванием предметов (кеглей). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 72 |
| 2 | № 50 | 03.03 04.03 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Прокатывание набивного мячей в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 72-73 |
| 3 | № 51 | 10.03 11.03 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину с места. Прокатывание набивного мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Попади в обруч». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 73 |
| 4 | № 52 | 14.03 15.03 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Бег челночный. ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину, в высоту с разбега. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Прокатывание набивных мячей. Игровое упражнение «Мы веселые ребята». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр.74 |
| 5 | № 53 | 17.03 18.03 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ№ 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину, в высоту с разбега.</p> | Стр. 74-75 |

| | | | | |
|---|-----------|----------------|--|------------|
| | | | Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метание малого мяча на дальность. Игровое упражнение «Школа мяча». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | № 54 | 21.03 22.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ№ 1,2. · Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 75 |
| 7 | № 55 | 24.03 25.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ№ 1,2. · Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке со страховкой воспитателя. Игровое упражнение «Школа мяча». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 75-76 |
| 8 | № 56 | 28.03 29.03 | Контрольное занятие. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ№ 1,2. · Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей в заданном направлении. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 76 |
| 9 | № 49 | 31.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ№ 1,2. · Прыжки в длину с места. Прокатывание набивного мячей со сбиванием предметов (кеглей). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 72 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> <p style="text-align: center;">Апрель</p> <p style="text-align: center;">Задачи месяца:</p> <p style="text-align: center;">Поддерживать интерес детей к различным видам спорта; закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; обеспечивать закаливание организма детей.</p> | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата Группа № | Программное содержания занятий | Источник |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | № | | |
| 1 | № 57 | 01.04 | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ №1, 2.</p> <p>·Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину, в высоту с разбега. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Караси и щука». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 79-80 |
| 2 | № 58 | 04.04 05.04 | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ №1, 2.</p> <p>· Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метание малого мяча на дальность. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 80 |
| 3 | № 59 | 07.04 08.04 | <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину, в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Мышеловка». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 80-81 |
| 4 | № 60 | 11.04 12.04 | <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метание малого мяча на дальность. Игровое упражнение «Караси и щука». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 81 |
| 5 | № 61 | 14.04 15.04 | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость. ОРУ №1, 2.</p> <p>· Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Бездомный заяц». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 81-82 |
| 6 | № 62 | 18.04 19.04 | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на</p> | Стр.82 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | <p>скорость. ОРУ №1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в длину, в высоту с разбега. Перелезание с одного пролета гимнастической стенке на другой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Встречные перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 7 | № 63 | 21.04 22.04 | <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину, в высоту с разбега. Игровое упражнение «Школа мяча». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 82-83 |
| 8 | № 64 | 25.04 26.04 | <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в длину, в высоту с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Перелезание с одного пролета гимнастической стенке на другой. Игровое упражнение «Караси и шуки». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 83 |
| 9 | № 57 | 28.04 29.04 | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ №1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину, в высоту с разбега. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Караси и щука». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 79-80 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Май

Задачи месяца:

Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|-------|--------|--|----------|
| | | № | | | |
| 1 | № 65 | 03.05 | | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м). ОРУ №1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метание малого мяча в вертикальную цель. Перелезание с одного пролета гимнастической стенке на другой. Игровое упражнение «Эстафета парами». | Стр. 86 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 2 | № 66 | 05.05 06.05 | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (20м). ОРУ №1, 2. ·Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Встречные перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 86-87 |
| 3 | № 67 | 10.05 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30 м). ОРУ № 1, 2. · Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Мяч водящему». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 87 |
| 4 | № 68 | 12.05 13.05 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ № 1, 2. · Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Мяч водящему». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 87-88 |
| 5 | № 69 | 16.05 17.05 | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м). ОРУ №1, 2. · Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Пустое место». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 88 |
| 6 | № 70 | 19.05 20.05 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30м). ОРУ № 1,2. · Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и пеходом на другой пролет. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и касающуюся). Метание малого мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Дорожка препятствий». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30- | Стр. 88-89 |

| | | | | |
|---|------|----------------|---|------------|
| | | | 35 секунд | |
| 7 | № 71 | 23.05 24.05 | <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м). ОРУ №1, 2.</p> <p>· Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метание малого мяча в вертикальную цель. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечье и колени. Игровое упражнение «Школа мяча». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 89 |
| 8 | № 72 | 26.05 27.05 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м). ОРУ №1, 2.</p> <p>· Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метание малого мяча в вертикальную цель. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Игровое упражнение «Встречные перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 89-90 |
| 9 | №65 | 30.05 31.05 | <p>Повторное занятие.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м). ОРУ №1,2.</p> <p>· Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метание малого мяча в вертикальную цель. Перелезание с одного пролета гимнастической стенке на другой. Игровое упражнение «Эстафета парами». Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 86 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |

Перспективное планирование
по образовательной области «Физическое развитие»
Подготовительная группа №11, 12 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию: Федорова С.Ю. План
Физкультурных занятий: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.

| Сентябрь | | | | | |
|--|-----------|--------|----------|---|------------|
| Задачи месяца: | | | | | |
| Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | | | | | |
| № п/п | № занятия | Дата № | Группа № | Программное содержания занятий | Источник |
| 1 | № 1 | 03.09 | | Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. ОРУ № 1, 2. · Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 30-31 |
| 2 | № 2 | 07.09 | | Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. ОРУ № 1, 2. · Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 31 |
| 3 | № 3 | 10.09 | | Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. ОРУ № 1, 2. · Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 31-32 |
| 4 | № 4 | 14.09 | | Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2. · Подскоки попеременно на правой и левой ног с продвижением вперед. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 32 |
| 5 | № 5 | 17.09 | | Ходьба в полуприседе. Бег широким и | Стр. 32-33 |

| | | | | |
|---|-----|-------|--|------------|
| | | | <p>мелким шагом. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30см). Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Подскоки попеременно на правой и левой ног с продвижением вперед. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 6 | № 6 | 21.09 | <p>Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Прыжки на двух ногах на месте. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 33 |
| 7 | № 7 | 24.09 | <p>Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки на двух ногах на месте. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения, сидя ноги скрестно. Игровое упражнение «Веселые лягушки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 33-34 |
| 8 | № 8 | 28.09 | <p>Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. ОРУ № 1, 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения, сидя ноги скрестно. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 34-35 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Октябрь

Задачи месяца:

Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать правильную осанку.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|------|--------|--------------------------------|----------|
| | | № | | | |
| | | № | | | |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| 1 | № 9 | 01.10 | <p>Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Игровое упражнение «Веселые лягушки».</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 37-38 |
| 2 | № 10 | 05.10 | <p>Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Прыжки с зажатым между ног мешочком. Проползание на животе под веревкой. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые лягушки».</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 38 |
| 3 | № 11 | 08.10 | <p>Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Игровое упражнение «Школа мяча».</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 39 |
| 4 | № 12 | 12.10 | <p>Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>Прыжки с зажатым между ног мешочком. Игровое упражнение «Школа мяча».</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 39 |
| 5 | № 13 | 15.10 | <p>Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Прыжки с зажатым между ног мешочком. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется».</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 39-40 |
| 6 | № 14 | 19.10 | <p>Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2.</p> <p>· Перебрасывание мяча друг другу через</p> | Стр. 40 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | сетку. Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед с хлопками над головой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Игровое упражнение «Веселые лягушки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 7 | № 15 | 22.10 | Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2. · Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывание мяча друг другу через сетку Игра - эстафета «Сбор урожая». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 40-41 |
| 8 | № 16 | 26.10 | Контрольное занятие. Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2. · Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Игровое упражнение «Веселые лягушки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 41 |
| 9 | № 9 | 29.10 | Повторное занятие. Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ № 1, 2. · Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Игровое упражнение «Веселые лягушки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 37-38 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Ноябрь

Задачи месяца:

Продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений; развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость; формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

| № п/п | № занятия | Дата № | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|--------|--------|--|----------|
| 1 | № 17 | 02.11 | | Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2. · Прыжки с зажатым между ног мешочком. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, | Стр. 44 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | об пол, его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Веселые лягушки» (с обручами). Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 2 | № 18 | 09.11 | Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2. · Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Прыжки с зажатым между ног мешочком. Игровое упражнение «Сбор урожая». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 44-45 |
| 3 | № 19 | 12.11 | Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1, 2. · Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой. Ползание на спине по скамейке, отталкиваясь ногами. Игровое упражнение «Школа мяча». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. | Стр. 45 |
| 4 | № 20 | 16.11 | Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1, 2. · Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (руки на пояс) Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 45-46 |
| 5 | № 21 | 19.11 | Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2. · Прыжки с зажатым между ног мешочком. Ползание на спине по скамейке, отталкиваясь ногами. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Сбор урожая» (с обручами). Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 46 |
| 6 | № 22 | 23.11 | Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ № 1, 2. · Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Игровое упражнение «Школа мяча». Спокойная | Стр. 46-47 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 7 | № 23 | 26.11 | Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2. · Прыжки с зажатым между ног мешочком. Ползание на спине по скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед. Игровое упражнение «Хитрая лиса». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 47-48 |
| 8 | № 24 | 30.11 | Контрольное занятие. Ходьба приставным шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление. ОРУ № 1, 2. · Прыжки с зажатым между ног мешочком. Ползание на спине по скамейке, отталкиваясь ногами. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Игровое упражнение «Школа мяча». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 48 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»
инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Декабрь

Задачи месяца:

Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой; продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.)

| № п/п | № занятия | Дата | | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|-------|--------|--|------------|
| | | № | Группа | | |
| 1 | № 25 | 03.12 | | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ № 1,2. · Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10раз). Игровое упражнение «Перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 51 |
| 2 | № 26 | 07.12 | | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ № 1,2. · Пролезание в обруч разными способами. | Стр. 51-52 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-15раз) с хлопком. Игровое упражнение «Перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 3 | № 27 | 10.12 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ № 1,2. · Бросание мяча о стену и его лвля двумя руками (10-15 раз) с хлопком. Пролезание в обруч разными способами. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Игровое упражнение «Перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 52 |
| 4 | № 28 | 14.12 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ № 1,2. · Пролезание в обруч разными способами. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Игровое упражнение «Перебежки». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 52-53 |
| 5 | № 29 | 17.12 | Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановке. ОРУ № 1,2. · Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Подлезание под дугу разными способами. Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 53 |
| 6 | № 30 | 21.12 | Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ № 1,2. · Подлезание под дугу разными способами. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами, встречными перебежками. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 53-54 |
| 7 | № 31 | 24.12 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ | Стр. 54-55 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|---------|
| | | | № 1,2. · Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами. Игровое упражнение «Перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 8 | № 32 | 28.12 | Контрольное занятие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ № 1,2. · Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезание в обруч разными способами. Игровое упражнение «Перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 55 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Январь

Задачи месяца:

Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); обеспечивать закаливание организма детей.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|-------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 33 | 11.01 | | Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановке. ОРУ № 1,2. · Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Подлезание под дугу разными способами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Игровое упражнение «Снежная карусель». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 58 |
| 2 | № 34 | 14.01 | | Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2. · Ведение мяча перед собой (3-5 м). Прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу различными способами, не касаясь руками пола. Игровое упражнение «Снежная карусель». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 58-59 |
| 3 | № 35 | 18.01 | | Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, | Стр. 59 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | <p>сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Игровое упражнение «Два Мороза». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | |
| 4 | № 36 | 21.01 | <p>Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях. Прыжки вверх из глубокого приседа. Игровое упражнение «Снежная карусель». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 59-60 |
| 5 | № 37 | 25.01 | <p>Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки вверх из глубокого приседа. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях. Игровое упражнение «Кто самый меткий?». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 60 |
| 6 | № 38 | 28.01 | <p>Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Игровое упражнение «Кто самый меткий?». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 61 |

| | | | | |
|---|------|-------|---|------------|
| 7 | № 39 | 19.01 | <p>Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ № 1,2.</p> <p>· . Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 61-62 |
| 8 | № 40 | 26.01 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ № 1,2.</p> <p>· . Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Игровое упражнение «Снежная карусель». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 62 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Февраль

Задачи месяца:

Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела; развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|-------|--------|---|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 41 | 01.02 | | <p>Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 65 |
| 2 | № 42 | 04.02 | | <p>Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Перелезание через гимнастическую</p> | Стр. 65-66 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | скамейку разными способами. Прыжки вверх из глубокого приседа. Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 3 | № 43 | 08.02 | Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный. ОРУ № 1,2. · Прыжки на мягкое покрытие с разбега. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях. Игровое упражнение «Перебежки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 66 |
| 4 | № 44 | 11.02 | Ходьба с мешочком на голове. Бег челночный. ОРУ № 1,2. · Прыжки на мягкое покрытие с разбега. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях. Игровое упражнение «Веселые соревнования». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 66-67 |
| 5 | № 45 | 15.02 | Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2. · Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, с сохранением координации движений. Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд. Игровое упражнение «Два Мороза». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 67 |
| 6 | № 46 | 18.02 | Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный. ОРУ № 1,2. · Лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя (два хлопка – быстро, один хлопок - медленно). Прыжки на мягкое покрытие с разбега. Ведение мяча с продвижением вперед, огибая предметы змейкой. Игровое упражнение «Кто самый меткий?». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 67-68 |
| 7 | № 47 | 22.02 | Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2. · Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу | Стр. 68 |

| | | | | |
|---|------|-------|---|------------|
| | | | произвольным способом в движении. Игровое упражнение «Веселы соревнования». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 8 | № 48 | 25.02 | Контрольное занятие. Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ № 1,2. · Ведение мяча в разных направлениях. Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Игровое упражнение «Веселы соревнования». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 68-69 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Март

Задачи месяца:

Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); обеспечивать закаливание организма детей.

| № п/п | № занятия | Дата | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|------------------|--|------------|
| | | Группа № № | | |
| 1 | № 49 | 01.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120м) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1,2. · Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков). Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность левой и правой рукой. Игровое упражнение «Пустое место». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 71-72 |
| 2 | № 50 | 04.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120м) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1,2. · Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков). Метание мяча на дальность левой и правой рукой. Ползание на четвереньках в заданном направлении с прокатыванием набивного мяча головой. Игровое упражнение «Караси и щука». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 72 |
| 3 | № 51 | 11.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120м) в чередовании с | Стр. 73 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | <p>ходьбой. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Метание мяча на дальность левой и правой рукой. Игровое упражнение «Пустое место». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 4 | № 52 | 15.03 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки в длину с места, с разбега. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой между предметами змейкой. Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч). Игровое упражнение «Караси и щука». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 73-74 |
| 5 | № 53 | 18.03 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). Игровое упражнение «Веселый бубен». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 74 |
| 6 | № 54 | 22.03 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120м) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги выпрямлены) с мешочком на спине. Метание мяча на дальность левой и правой рукой. Игровое упражнение «Веселый бубен». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 74-75 |
| 7 | № 55 | 25.03 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120м) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Метание мяча на дальность левой и правой рукой. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Игровое упражнение «Веселый бубен». Ходьба, с дыхательными | Стр. 75 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 8 | № 56 | 29.03 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120м) в чередовании с ходьбой. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Метание мяча на дальность левой и правой рукой. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Игровое упражнение «Веселый бубен». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 75-76 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Апрель

Задачи месяца:

Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях; формировать быстроту реакции в игровых упражнениях; обеспечивать заклинивание организма детей.

| № п/п | № занятия | Дата Группа | | Программное содержание занятий | Источник |
|-------|-----------|-------------|---|--|------------|
| | | № | № | | |
| 1 | № 57 | 01.04 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину с места, с разбега. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание в движущуюся цель. Игровое упражнение «Веселый бубен». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 78-79 |
| 2 | № 58 | 05.04 | | <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки с высоты. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игровое упражнение «Охотники и утки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд</p> | Стр. 79 |
| 3 | № 59 | 08.04 | | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2.</p> <p>· Прыжки в длину с места, с разбега. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание мяча горизонтальную цель.</p> | Стр. 79-80 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 4 | № 60 | 12.04 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2. · Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игровое упражнение «Охотники и утки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 80-81 |
| 5 | № 61 | 15.04 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2. · Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 81 |
| 6 | № 62 | 19.04 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2. · Прыжки в длину с места, с разбега. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель. Игровое упражнение «Охотники и утки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 81-82 |
| 7 | № 63 | 22.04 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2. · Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание в движущуюся цель. Игровое упражнение «Посадка картофеля». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 82 |
| 8 | № 64 | 26.04 | Контрольное занятие. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2. · Лазанье по гимнастической стенке с | Стр. 82-83 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание в движущуюся цель. Игровое упражнение «Охотники и утки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 9 | № 57 | 29.04 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ № 1,2. · Прыжки в длину с места, с разбега. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание в движущуюся цель. Игровое упражнение «Веселый бубен». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 78-79 |

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____

Май

Задачи месяца:

Совершенствовать навык устойчивого равновесия; учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди; развивать ручную и локомоторную ловкость; способствовать закаливанию организма детей.

| № п/п | № занятия | Дата | Группа | Программное содержания занятий | Источник |
|-------|-----------|-------|--------|--|------------|
| | | № | | | |
| 1 | № 65 | 03.05 | | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2. · Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игра-эстафеты «Посадка картофеля». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 85-86 |
| 2 | № 66 | 06.05 | | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2. · Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Прыжки с высоты. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игровое упражнение «Веселый бубен». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 86 |

| | | | | |
|---|------|-------|---|------------|
| 3 | № 67 | 10.05 | <p>Ходьба – кружение с закрытыми глазами. Бег на скорость. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Лазанье по гимнастической стенке с прелезанием с пролета на пролет по диагонали. Игра-эстафеты «Посадка картофеля». Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 86-87 |
| 4 | № 68 | 13.05 | <p>Ходьба – кружение с закрытыми глазами. Бег на скорость. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). Лазанье по гимнастической стенке с прелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Игра-эстафеты «Посадка картофеля». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 87 |
| 5 | № 69 | 17.05 | <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · . Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игровое упражнение «Охотники и утки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 87-88 |
| 6 | № 70 | 20.05 | | Стр. 88 |
| 7 | № 71 | 24.05 | <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · . Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Игровое упражнение «Ловишки». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр.88-89 |
| 8 | № 72 | 27.05 | <p>Контрольное занятие.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2.</p> <ul style="list-style-type: none"> · . Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на | Стр.89 |

| | | | | |
|---|------|-------|--|------------|
| | | | колених, сидя). Игра-эстафеты «Посадка картофеля». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | |
| 9 | № 65 | 31.05 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ № 1,2. · Прыжки с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на колених, сидя). Игра-эстафеты «Посадка картофеля». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд | Стр. 85-86 |
| <p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Попова В.С. _____</p> | | | | |

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

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